

تعديل أوقات منع التجول خلال رمضان

الرياض - واس

أوضح مصدر مسؤول في وزارة الداخلية، أنه إلحاقاً لما سبق إعلانه حول تحديد الأوقات التي يُسمح فيها بالتجول لقضاء الاحتياجات الضرورية في كافة المناطق والمدن، فقد تقرّر تعديل الأوقات التي يُسمح خلالها بالتجول في شهر رمضان المبارك، بحيث يكون السماح بالتجول في جميع المناطق والمدن، التي لا تخضع لتعليمات منع التجول فيها على مدار اليوم، من الـ 09:00 صباحاً حتى الـ 05:00 عصرًا، إضافة إلى السماح بخروج سكان المدن والمحافظات، التي يُمنع التجول فيها على مدار الساعة، من منازلهم لقضاء الاحتياجات الضرورية فقط.



9 صباحاً حتى 5 مساءً، وقت السماح بالتجول.

الخروج للضرورة فقط

استمرار منع الأحياء المعزولة تماماً من الخروج



الأربعاء 29 شعبان 1441هـ - 22 إبريل 2020 - السنة 32 Vol 22 April 2020 Wednesday 29 Shaban 1441

الأسيوبي لـ الرياضخيرية :

ندعم إكمال دوري الأبطال

الدمام - وليد الصعري

كشف لـ "الرياضية" داتو ويندرسون جون، الأمين العام للاتحاد الآسيوي لكرة القدم، عن أنهم يدعمون كافة الخيارات التي تضمن إكمال دوري أبطال آسيا للمحترفين 2020، مشيراً إلى أن هذا الملف، يتصدر أجندة الاتحاد القاري في الوقت الحالي في اجتماعاته ومناقشاته اليومية، لافتاً إلى تخطيهم لجميع السيناريوهات المحتملة في حال استمرار فيروس كورونا إلى ما بعد أغسطس المقبل، مشدداً على ضرورة إكمال البطولات الآسيوية بعد أن يصبح الوضع آمناً.

وقال لـ "الرياضية" جون: "الأقرب أن يتم استئناف دوري أبطال آسيا في أغسطس المقبل بنظام البطولات المجمعة، ولدينا طلب

من دولة في غرب آسيا، لا أستطيع الإفصاح عن اسمها الآن، لاستضافة مباريات المجموعات الأربع". وأضاف الأمين العام للاتحاد القاري "سنواصل المشاركة والتشاور مع جميع أصحاب المصلحة لاستكشاف كافة الخيارات الممكنة من أجل إكمال موسم 2020، مع وضع سلامة اللاعبين والمشاركين في مقدمة اهتماماتنا".

وأفصح جون عن تواصلهم مع الاتحاد السعودي في كافة الإجراءات التي اتخذها الأخير، قائلاً: "نحن نشجع القرارات التي اتخذها الاتحاد السعودي، مثل إيقاف المباريات مؤقتاً، وتخفيض رواتب اللاعبين، مع الالتزام بحلول عادلة بين الأندية واللاعبين". ورفض الأمين العام للاتحاد الآسيوي التعليق على العقوبات التي ستُخذ من قبلهم ضد الاتحادات التي تواصل منافساتها على

الرغم من انتشار جائحة كورونا، والأندية التي تجبر اللاعبين على تخفيض رواتبهم، مكتفياً بالقول: "لن أنجرف للإجابة عن هذا السؤال". وعن بوادر توجه بعض الاتحادات الأهلية، التي تتبع لهم، لإلغاء مسابقات 2020 بسبب ظروف أزمة كورونا، ودورهم في ذلك، أجاب: "آسيا قارة كبيرة، وظروف كل بلد تختلف عن الآخر، لذا ندع هذه المسألة للاتحادات، وأصحاب المصالح، والحكومة المحلية لاتخاذ القرارات المناسبة".

وبالنسبة إلى التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2022 وكأس آسيا 2023، ومدى تأثيرها في تأجيل كأس آسيا، أوضح جون، أن هذه البطولات المشتركة تابعة لـ "فيفا"، والاتحاد الآسيوي جزء من مجموعة "فيفا"، لذا سيتم الكشف عن أي تغييرات من قبل الاتحاد الدولي.

الاتحاد الآسيوي لكرة القدم:

يُسمح استكمال دوري الأبطال

يتوقع استئناف أغسطس المقبل بنظام البطولات المجمعة

أثنى على قرارات السعودية في التعامل مع الأزمة

طلبت إحدى دول غرب القارة استضافة البطولة المجمعة



يوامل عوض خميس لاعب فريق النصر الأول لكرة القدم تجريباته المنزلية خلال فترة توقف النشاط الرياضي بقرار من وزارة الرياضة للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد.. وفي الصورة التي التقطت أمس خميس يجري تدريبات لياقية في منزله في مدينة نجران (صورة خاصة بالرياضية)

فلادان

يحتاج بخطتين

جدة - عبد الغني الشريف

أبانت لـ "الرياضية" مصادر خاصة، أن المصري فلادان ميلوفيتش، مدرب فريق الأهلي الأول لكرة القدم، جهز مقترحين بإجراء معسكر داخلي في السعودية، أو خارجي في إحدى الدول الأوروبية قبل بدء الموسم المقبل بشهر واحد. ويعتمد إجراء المعسكر الخارجي، أو الداخلي على الأوضاع بعد انتهاء جائحة كورونا، وتحديد الاتحاد السعودي لكرة القدم ورابطة دوري المحترفين موعد استئناف بقية الموسم، وبداية الموسم الرياضي المقبل. 3

خطة مدرب الأهلي

وضع خطة الفريق للموسم المقبل

إجراء معسكر داخلي أو خارجي

الأوضاع بعد كورونا تحدد الخطة بشكل أدق

الإيطالي

يقرر المواصلة

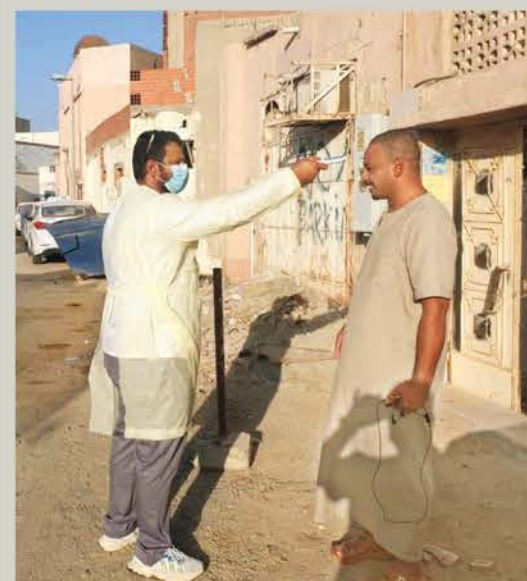
روما . الفرنسية

صوّتت الأندية الـ 20 المنافسة في الدوري الإيطالي لكرة القدم، أمس، بالإجماع على وجوب إكمال النسخة المتوقفة حالياً من البطولة، حسبما أعلنت رابطة الدوري. وكتبت الرابطة في بيان: "اجتمعت الجمعية العمومية لرابطة الدوري هذا الصباح عبر الفيديو، وأكدت، من خلال تصويت بالإجماع للأندية الـ 20 المشاركة، نيتها إكمال الموسم الرياضي 2019-2020".

الاتحاد الإيطالي

عقدت الرابطة اجتماعاً بالفديو

صوّتت بالإجماع على إكمال الدوري



أبطال الصحة.. جهود مستمرة

تواصل فرق وزارة الصحة الميدانية جهودها بإجراء عمليات المسح النشط لفيروس كورونا الجديد 'كوفيد 19' في مختلف المناطق السعودية، حيث تُعد أداة وقائية في عمليات التحكم بالأوبئة. وتضم الفرق الميدانية في عملية المسح مترجمين للغات عدة وتركز في عملها على المناطق عالية الخطورة والأماكن التي تزيد فيها احتمالية تفشي الأمراض والأوبئة. وتُعد هذه المرحلة مهمة جداً في التقصي والتوسع في دائرة الاستكشاف في مجموعة كبيرة من المناطق.. وفي الصور التي التقطت أمس أعضاء فرق 'صحة جدة' يؤدون أعمال المسح والتوعية التي شملت حتى الآن أكثر من 160 ألف مستفيد ونحو 30 ألف أسرة (المركز الإعلامي - صحة جدة)

ياسمين:

خسرت الوقت

11

كورونا

يأوي المشردين

8

الصحافة

تحل أزمة البريميرليج

7

الصيرم:

الضغط وراء الإصابات

4



غادر التونسي لطفي القادري، مدرب فريق الحجاز الأول لكرة القدم، برفقة الجهاز المساعد إلى تونس، أمس، بعد موافقة إدارة النادي على مغادرة الأجهزة



جاريدو

يترك الباطن

مشوار الباطن في دوري الأولى

الرياض - سلطان العتيبي

سمحت إدارة نادي الباطن للأجهزة الفنية والمحترفين الأجانب في الفريق الأول لكرة القدم في النادي بالسفر إلى بلدانهم، بعد التنسيق مع سفارات دولهم لتحديد موعد السفر، وقضاء الفترة

المتبقية من الحجر المنزلي مع أسرهم، بعد توقف النشاط الرياضي بسبب انتشار فيروس كورونا.

من جهته، غادر الإسباني خوسيه جاريدو، مدرب فريق الباطن الأول لكرة القدم، برفقته جورج فيليب مساعده إلى بلادهم، أمس، من مطار الملك خالد، بعد التنسيق مع

السفارة البرتغالية في الرياض. وأوضحت لـ"الرياضية" مصادر خاصة أن التونسيين صديق المجاري ومهدي الرصايصي، والليبي بدر حسن، والساحل العاجي لاسانا ديابي، الرباعي الأجنبي، ينتظرون موافقة سفارات بلدانهم، لتحديد سفرهم.

جاريدو

لعب	28	فاز	15	تعادل	08	خسر	05	النقاط	53	المركز	الثاني
-----	----	-----	----	-------	----	-----	----	--------	----	--------	--------



صورة التقطت أمس لأحمد بوشيت أثناء تدريباته المنزلية (صورة خاصة بالرياضية)

الدهام - حسام النصر

يواظب أحمد بوشيت، لاعب المنتخب السعودي وفريق الساحل للملاكمة، على تدريباته اليومية داخل منزله في الدمام أثناء فترة توقف الأنشطة الرياضية، بسبب انتشار فيروس كورونا.

ويجري بوشيت تدريباته في فترة مسائية تنطلق بعد العشاء، مستخدماً الأدوات الخاصة باللعبة، التي تتركز على اللياقة وتقوية العضلات، إضافة إلى تدريبات الملاكمة وسط متابعة من الأجهزة الفنية.

محلي | عربي | عالمي

كاستندوش..

محامي اللاعبين



الدهام - خالد الشايع

تمسك الفرنسي سيلفان كاستندوش، رئيس نقابة اللاعبين الفرنسيين، بموقفه بإلغاء الدوري الفرنسي لحماية اللاعبين من خطر كورونا. ويملك كاستندوش ثقة كبيرة بين الرياضيين في فرنسا، إضافة إلى كونه رئيساً مشاركاً لنقابة اللاعبين الفرنسيين، هو أيضاً رئيس الاتحاد الوطني للنقابات والاتحادات الرياضية واتحاد لاعبي كرة القدم ولاعبي الرجبي ولاعبي كرة السلة وكرة اليد وراكبي الدراجات.

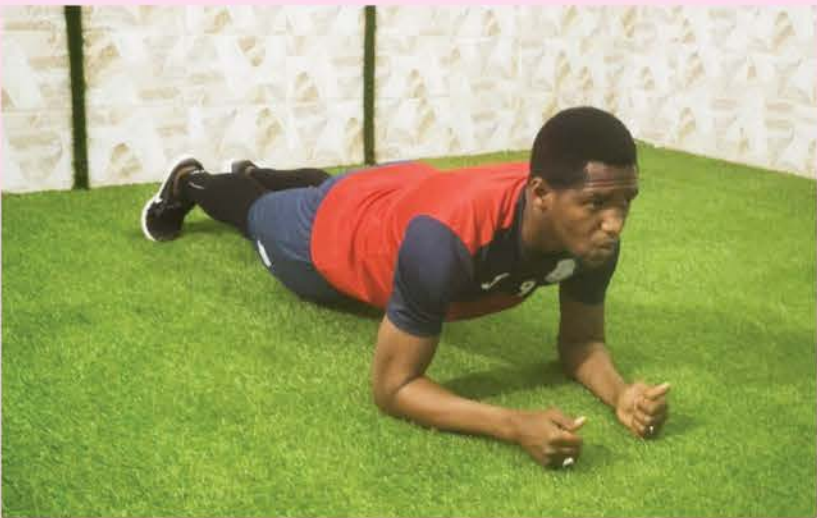
1963 ولد في فرنسا
1986 مثل المنتخب الفرنسي الأول

2016 أعيد انتخابه للمرة الرابعة رئيساً لرابطة اللاعبين
2006 عين رئيساً مشاركاً لرابطة اللاعبين الفرنسيين

سيلفان

كاستندوش..

رئيس نقابة اللاعبين الفرنسيين



صورة التقطت أمس لبكر إبراهيم أثناء تدريباته اليومية (صورة خاصة بالرياضية)

إبراهيم..

90 دقيقة تدريباً

أبها - حسن ذبيان

يواصل بكر إبراهيم، لاعب فريق الحجاز الأول لكرة القدم، تدريباته في منزله إلى جوار أسرته في المدينة المنورة بشكل يومي ومنتظم، بالتنسيق مع التونسي لطفي القادري، مدرب الفريق، عقب توقف النشاط الرياضي ضمن الإجراءات الاحترازية والوقائية، لمواجهة جائحة فيروس كورونا. ويجري إبراهيم تدريباته اليومية على فترتين صباحية ومسائية، لمدة لا تقل عن ساعة ونصف، وتتضمن الجري على جهاز السير، فضلاً عن تدريبات التحمل والقوة.



صورة التقطت أمس لصالح المحمدي مدرب فريق الأهلي لكرة القدم لدرجة الناشئين أثناء تدريباته المنزلية (صورة خاصة بالرياضية)

المحمدي يبحث عن التطوير

جدة - عبد الغني الشريف

يستغل السعودي صالح المحمدي، مدرب فريق الأهلي للناشئين لكرة القدم، فترة البقاء في المنزل، ضمن الإجراءات الاحترازية والوقائية لمواجهة فيروس كورونا، في الحصول على دورات تدريبية والتسجيل في المحاضرات الخاصة

بالتدريب أو التطوير الإداري والمعرفي. وأوضح لـ"الرياضية" المحمدي أن برنامجه اليومي في المنزل يتضمن أداء تدريبات رياضية للمحافظة على اللياقة، إضافة إلى قراءة القرآن بشكل يومي والدخول في تحديات مع أبنائه، سواء في لعب البلايستيشن أو التمارين الرياضية.

العميري

يفضل القراءة والأفلام

الرياض - سلطان العتيبي

يؤدي سند العميري، لاعب فريق الدرعية الأول لكرة القدم، تدريباته اليومية داخل منزله في الرياض، حسب البرنامج المعد من الجهاز الفني بعد توقف النشاط الرياضي، بسبب فيروس كورونا. ويحرص العميري على أداء التدريبات بشكل يومي ومتنوع، حيث تتركز على الجوانب اللياقية والبدنية، إضافة إلى الجري داخل منزله. ويقضي العميري بقية يومه في القراءة، ومتابعة الأفلام، والتواصل مع أصدقائه عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي.

1292 جولة

في القطيف

الدهام - الرياضية

نُفذت أمانة المنطقة الشرقية 1292 جولة تفتيشية في محافظة القطيف، وإغلاق 372 منشأة مخالفة للاشتراطات البلدية، وذلك ضمن الجولات التفتيشية للتأكد من تطبيق الاشتراطات الصحية والبلدية كافة على جميع المحلات التجارية والغذائية. وأعلنت الأمانة أن جولات المراقبين الميدانيين على المنشآت الغذائية أسفرت عن تحرير مخالفات صحية، وفرض غرامات مالية، ومصادرة مواد غذائية غير صالحة للاستهلاك الآدمي، وذلك ضمن نشاطها الرقابي لضمان المحافظة على الإصحاح البيئي .



صورة التقطت أمس لعبد الله الحسن أثناء تدريباته المنزلية (صورة خاصة بالرياضية)

الحسن..

دراجة ولياقة

الدهام - حسام النصر

خصّص عبد الله الحسن، لاعب المنتخب السعودي وفريق السلام للدراجات، ساعتين يومياً لأداء التدريبات داخل منزله في العوامية، مستخدماً الدراجة يومياً لمدة تصل إلى ساعة. ويجري الحسن تدريباته على فترتين صباحية ومسائية، إذ تتركز على اللياقة وتقوية العضلات والجري وسط متابعة عن طريق تطبيق "الواتساب" الخاص بالألعاب المختلفة.



الرياضية

الأربعاء 29 شتعبان 1441هـ
22.04.2020 العدد 11893

النوم الكافي
والتغذية الجيدة
يحفظان الجسم

تعاقب
الإدارات أضع
الاستراتيجيات

ضغط
المباريات وراء
إصابات اللاعبين

الكرة
تكسر حاجز
ملل التدريبات



مساعدة العبدلي
alabdaly.messad2197@hotmail.com

الثقافة
الصحية

يمثل ارتفاع مستوى "الوعي الصحي" أحد أهم وأبرز مكاسب المجتمع من أزمة فيروس كورونا. متابعة نشرات الأخبار والبرامج المتخصصة بالأمور الطبية والصحية كانت واضحة خلال هذه الأيام، وهذا يعكس مستوى وعي المجتمع وهو ما نأمل أن يتواصل بل ويرتفع حتى بعد انتهاء الأزمة.

– بات "معظم" حديث أفراد المجتمع "كباراً وصغاراً" يدور حول الأمور الصحية وكيفية الوقاية من الأمراض في انعكاس واضح وملحوس للوعي الذي يتمتع به كثيرون ممن كان الجانب "الصحي" آخر اهتماماتهم.

– لا أبالغ إذا قلت إنك إذا جلست إلى جوار أحد كبار السن أو حتى من الشباب من أفراد العائلة فإنك تشعر "من خلال حديثه ومعلوماته" بأنك تجلس إلى جانب "متخصص" طبي أو صحي وهذا أمر إيجابي للغاية.

– جميل جداً أن تسمع كبار السن "من آباء وأمهات وأجداد" وهم ينصحون الأبناء والأحفاد بعدم الخروج وتجنب التجمعات بل نصحهم بغسل اليدين بالماء والصابون وكذلك استخدام المعقمات.

– ما زلت أكرر بضرورة "مواصلة" هذه المكاسب المجتمعية على صعيد الوعي في جوانب عدة ومن أهمها الجانب الصحي، فمئتي تمتعنا بصحة جيدة أصبحنا أعضاء فاعلين منتجين في مجتمعنا والعكس صحيح.

– لا يجب أن نتوقف بعد انحسار الأزمة ونخسر كل المكتسبات "الإيجابية" التي "أجبرتنا" الظروف أن نكسبها وهذا أمر ليس بعيب، المهم أن نواصل الاحتفاظ بما تعلمنا أو كسبنا من ثقافة في مجالات شتى.

– مواصلة غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام المعقمات "الأصلية" عادات يجب أن نواصل ممارستها حتى بعد أن نهزم كورونا، لأن هذا الغسيل وتلك المعقمات تساعدنا أن نبقي دوماً في وضع صحي جيد مكافئ لأي فيروس أو ميكروب.

– الأهم أن نستخدم "ثقافتنا الصحية" التي اكتسبناها لنستخدم معقمات "أصلية" نحصل عليها من الصيدليات أو المحلات "المتخصصة" ببيع مثل هذه المستلزمات، وألا نلجأ لمحلات تجارية تبيع معقمات "مغشوشة" ضررها أكثر من نفعها.

– على صعيد الأدوية يجب أن نتناول ما "يصفه" لنا الأطباء ولا نجتهه بتناول أدوية دون مراجعة الطبيب، فربما تسبب لنا هذه الأدوية مضاعفات وتجعل مهمة الشفاء أصعب والمناة أضعف.

– يجب أن "نفقي" علاقتنا بالصيدليات على صعيد "المعقمات" وأدوية مكافحة الرشح الممكن صرفها دون وصفة طبية بشرط أن يكون من يعمل في الصيدلية هو "بالفعل" يحمل شهادة صيدلة.

– أيضاً ننتظر من وزارة التجارة "مواصلة" مراقبة الأسعار في الصيدليات.

مشاري الصيرم

مدرّب لياقة ومعدّ بدني

المؤهل العلمي
تربية رياضية

مسيرة الصيرم

انطلق معدّاً بدنياً عام

2014

مدرّب في نادي السّيباق الفريق الأول

2015

مدرّب المنتخب السعودي للناشئين

2016-2017

مدرّب المنتخب الأولمبي

والمندّ ب B عام

2018

حالياً مدرّب فريق الرّياض الأول منذ عام

2019

الصيرم:

الثانية أخفت الرياض

المعد البدني يُحدّر من السهر والمشروبات الغازية.. ويتحدث عن ناديه

على الفريق وإجراء التدريبات الوقائية التي تسبق الحصة على الأقل بنصف ساعة في صالة الحديد أو في الملعب.

11

ماذا يحتاج اللاعب بعد العودة مجدداً إلى التدريبات عقب زوال جائحة كورونا؟

يحتاج إلى عمل لياقي مقنن، وتحت اختبارات وقياسات بدنية وعضلية أكثر مما سبق من المواسم الماضية في حال طالت فترة التوقف. ومن وجهة نظري الدافع التحفيزي من اللاعب نفسه بمتابعة بعض المباريات في المنافسات المحلية والخارجية لفريقه، خاصة المباريات التي شارك فيها لتعزيزه بأداء التمارين وعدم التوقف لكلاً تصعب عليه حين عودته.

12

كيف تكون الإحماءات في فصل الصيف وفصل الشتاء، للوقاية من الإصابات؟

من الطبيعي الإحماءات بجميع أشكالها في فصل الشتاء وفصل الصيف من مهام مدرب اللياقة في الفريق، ويجب مراعاة الزمن في فترة الإحماء خلال فصلي الصيف والشتاء، وأيضاً النظر للحالة الذهنية والنفسية للاعبين، ففي فترة الصيف يقل زمن الإحماء، وفي فترة الشتاء الإحماء يكون بشكل أطول.



13

كيف يمكن التخلص من الدهون وبناء العضلات مكانها؟

كما ذكرت لك آنفاً بالتدريبات المنظمة والأكمل الصحي الذي يساعد على بناء الجسم وإعطاء الفائدة من فيتامينات وبروتين.

14

بما أنك مدرب اللياقة في فريق الرياض الأول ما حظوظ الفريق في الصعود إلى الدرجة الأولى؟

أعتقد أن حظوظ فريق الرياض للصعود إلى الدرجة الأولى الموسم المقبل أصبحت ضعيفة بعد التفريط في عدد من النقاط في المباريات الأخيرة، وسنعمل بجدّ حتى يحالفنا الحظ بالصعود خلال الموسم المقبل.

15

هل من الممكن أن نشاهد الفريق في مصاف أندية المحترفين في المواسم المقبلة؟

بالتأكيد ولم لا؟ فالإدارة الحالية برئاسة بندر المقيّل تعمل جاهدة على إنجاح نادي الرياض في الفترة المقبلة، فهو يقدم عملاً جباراً الموسم الجاري.

16

لماذا نادي الرياض مُغَيّب عن الإعلام؟

أعتقد أن السبب يعود إلى تعدد الإدارات التي مرت على النادي ولفترات قصيرة، حيث لم تكن هناك استراتيجيات واضحة للوصول بالفريق الأول إلى مصاف دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين، وأظن أن وجود فريق الرياض في مصاف الدرجة الثانية في المواسم الأخيرة، من الأسباب التي ساهمت في عدم الظهور الإعلامي.



08

كيف يمكن حماية اللاعبين من الإصابات والإجهاد البدني، خاصة مع التوقف الذي جاء قبل نهاية الموسم؟

من الطبيعي أن مدرب اللياقة الذي يُشرف على الفريق من بداية الموسم يكون على دراية بمستوى لياقة اللاعبين واللياقة التي وصلوا إليها، فمن الواجب على مدرب اللياقة خلال منتصف الموسم أن يكون متزناً في عمله ويراعي شدة وحجم التدريب وأيضاً كثافتها، وذلك بالتنسيق مع المدرب الفني المشرف على الفريق ليحافظ على مستوى لياقة اللاعبين جميعاً.

09

نلاحظ أن اللاعبين يتعرضون للإصابات العضلية في مباريات دوري المحترفين، مثل إصابة أسفل البطن وعضلات الفخذ، ما الأمر في هذا الجانب؟

بمتابعة الكثير من المباريات في دوري المحترفين ومن واقع خبرة فقد يكون هناك ضغط كبير للمباريات على اللاعبين، خاصة في الفرق التي تنافس في عدد من البطولات، وهناك أيضاً فروقات فردية بين اللاعبين من ناحية التكوين الجسماني والتركيبية العضلية التي تختلف وكذلك المحافظة على السلوكيات ما بعد التدريبات، والإحماءات الجيدة والإشراف من قبل مدرب اللياقة أمر مهم.

10

ما النصيحة التي تقدمها للوقاية من هذه الإصابات في مجال عملك؟

التغذية الجيدة، والنوم الكافي، وعدم ممارسة تمارين خاصة دون علم مدرب اللياقة الذي يشرف

05

ما الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في التدريبات؟

من الممكن استخدام الأجهزة المخصصة للتدريبات في المنزل مثل السير المتحرك، وجهاز الأوبتك، والدراجة، وحبل الوثب ونصف كرة التوازن، والمرتبة الأرضية، وكرة القدم، وستيك مطاط، والإقعام، والأطباق الصغيرة وبجّء بسيط منها يستطيع اللاعب أداء التدريبات.

06

ما فوائد هذه الأجهزة وما الأضرار التي قد تنتج عنها؟

جميع الأجهزة التي ذكرتها لك لها فوائد جيدة في التدريبات، لكن بحسب شدة الممارسة على هذه الأجهزة، فكلما زادت شدة التمارين عليها تعززت القوة العضلية، وبعض من رفع الطاقة الهوائية، وكلما قلت الشدة يلقي العمل في نطاق الدورة التنفسية وحرق الدهون نوعاً ما على العمل العضلي.

07

مزاولة التدريبات في الملاعب الصغيرة الخاصة في المنازل.. ما مدى ملائمة ذلك في توازن الأداء الفني والبدني؟

هذا أمر جيد.. ولكن ليس بواقعية وجود اللاعبين وإشراف المدربين والمشاركة معاً أمر مختلف داخل الملعب، ودافعية اللاعب ومدى رغبته على المحافظة ولو بجزء بسيط من الجانب التكنيكي واللياقوي خلال تدريباته الانفرادية.

حوار: عبد الإله المرحوم

01

كيف يحافظ اللاعبون على أوزانهم خلال فترة توقف الأنشطة الرياضية؟

من العوامل التي تؤثر سلبيّاً في الجوانب البدنية للاعب السهر والنوم ساعات طويلة يوميّاً، كما يجب عليه الابتعاد بشكل نهائي عن المشروبات الغازية لاحتوائها على كمية كبيرة من السكريات والمواد الحافظة، ويُفضل عدم تناول أي مأكولات بعد الـ 10:00 مساءً، والتنوع في الوجبات والاهتمام بالكربوهيدرات والبروتينات والكالسيوم، وأيضاً الحرص على المشروبات التي تساعد في عملية حرق السعرات الحرارية مثل الزنجبيل والشاي الأخضر، وتناول عنصر الأوميغا مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، وهي من عناصر المأكولات البحرية.



02

ما التدريبات البدنية في هذا الجانب بالنسبة إلى اللاعبين؟

يفضل التركيز على التدريب الهوائي المستمر بالمشي على السير، أو الدراجة، أو جهاز الأوبتك نصف ساعة قبل أداء التمارين، وإن لم يمكن يتقني بالجري في المكان، وكذلك تمارين الوثب للأمام وللخلف واليمين واليسار لرفع مستوى الدورة الدموية للجسم، وتمارين البطن يُكرر خمس إلى عشر مرات، يرتاح بينها نحو 15 ثانية، وتدريبات العضلات الرباعية للأرجل بعمل التمارين الثابتة بالتكرار نفسه، مع الإطالات للاحتفاظ بمرونة العضلة وباقي عناصر اللياقة البدنية.

03

ماذا يجب على اللاعبين فعله خلال الفترة الجارية للمحافظة على القياسات البدنية والفنية والمعدلات اللياقية؟

الاستمرار في التدريبات بشكل يومي دون انقطاع على الأقل خمسة أيام في الأسبوع.

04

ما آلية العمل في التمارين للمحافظة على المستويات الفنية والمعدلات اللياقية وحساسية الكرة حتى لا تقل بشكل كبير بعد العودة؟

مزاولة التدريبات في الملاعب الصغيرة الخاصة بالمنازل والملازمة في توازن الأداء التكنيكي، إضافة إلى كسر حاجز الملل بممارسة لعب الكرة حتى ولو في مساحات صغيرة، وبذلك يكون التنوع بين التدريبات بشكل كبير، الهوائية واللاهوائية، وهنا من الممكن أن يحافظ اللاعب على حساسية الكرة



فهد الروقي
@fahdalruqi

أغراض كشّنة

لأن الأمور حاليًا بفعل أزمة كورونا هادئة وساكنة في كل مناحي الحياة محليًا وعالميًا بما فيها النشاط الرياضي، خرج علينا في الأونة الأخيرة "ثلة" من أرباب الفكر الأصفر للتاريخ الرياضي بطريقة "عوراء"، حيث يأخذون ما لهم وهو ضئيل وضعيف ويتركون ما عليهم رغم وضوحه وقوة حجته.

كان الهدف من نبش الماضي هو محاولة صرف الأنظار عن تحقيق الهلال لدوري أبطال آسيا ورابع العالم وذبحه للمقولة السخيفة "العالمية صعبة قوية"، وهي المنجز الوحيد الذي يرون فيه تفوقًا على الزعيم وحينما نحر هذا لجؤوا للتاريخ كما يلجأ التاجر الفلاس لأوراقه القديمة لعله يجد فيها ما ينقذه. الغريب أنهم وجدوا سلوتهم في "قصاصات ورقية" لصحف قديمة محاولين بها إثبات أن "بطولة المناطق" دوري مستقل وليس مرحلة من مراحل كأس الملك، ورغم هشاشة هذا الدليل وهو أنه الذي لا يقبل الجدل، فالبطولات تثبت بالكؤوس والدروع والميداليات ويكرّم ورعاية من شخصيات اعتبارية.

وبالمناسبة هذا "العبث الأصفر" يجب أن يتم التصدي له احترامًا لتاريخنا الرياضي من خلال "لجنة توثيق" ترصد البطولات، وليس الأمنيات بطريقة علمية بعد أن وثقت اللجنة السابقة رغم ضخامة ما أنجزت، وكان السبب في محاربتها حتى لا يقطع الطريق على هرطقاتهم وحراج البطولات الذي يقيمونه بين الفينة والأخرى فيه من التناقضات الشيء الكثير.

ومن نبش التاريخ تم التعريض على تاريخ بدايات الأندية وتأسيسها ومؤسسيها، وقد ثبت بأن كل الأندية معروف تاريخ تأسيسها إلا النصر حيث ظهر في تلك القصاصات تواريخ عدة غير التاريخ المعتمد حاليًا، فعبداًالله مختار يقول بأن النادي تأسس عام 1379 هـ، بل إنه في خطاب قديم يظهر ختم النادي وفيه تاريخ التأسيس 1382 ولا أعلم عن صحة هذا الخطاب والقصاصة التي ورد فيها، لكنها وجدت كما وجدت القصاصات الأخرى حتى أصبت بحيرة صرت أردت فيها "قراطيس يا قلب العنا قراطيس"، ومن ذلك أيضًا تصنيف الأندية في البدايات وتم تصنيف النصر كدرجة ثانية بسبب ضعف موارده المالية وعدم استيفائه الشروط اللازمة، حيث لم يكن لديه سوى "بساط ودافور وبراد شاهي".

الهاء الرابعة

بيني وبينك فارق السن موجود هذا الذي ما لي عليه استطاعة يا ليت عمري مثل عمرك بلا زود السن واحد وأصلنا من جماعة



آل مشلوي

الشامخ: لا تهملوا التدريبات

الرياض ـ علي الحدادي

حث عبدالله الشامخ لاعب فريق الشباب الأول لكرة القدم زملاءه اللاعبين على عدم إهمال التدريبات المنزلية في فترة تعليق النشاط الرياضي بسبب

فيروس كورونا، مشددًا في الوقت ذاته على ضرورة الالتزام بالبقاء في المنزل للحفاظ على سلامة الجميع. وقال لـ"الرياضية" الشامخ: "المواظبة على أداء



الرياضية

الأربعاء 29 شتعبان 1441هـ
22.04.2020 العدد 11893

نادر المولد

العمر: 27 | المركز: وسط | النادي: العدالة | رقم القميص: 66

مسيرة الموسم الجاري

دوري المحترفين

لعب: 11 | دقائق: 744

الأهداف: 0 | الصفراء: 3

كأس الملك

المباريات: 0

المولد

يتسوق إلكترونيًا..

ويعشق السلة

الأحساء ـ عادل الدحيلان

يفضل نادر المولد لاعب فريق العدالة الأول لكرة القدم شراء احتياجات المنزل عبر المواقع الإلكترونية، ولا يخرج من منزله إلا للضرورة القصوى تنفيذاً للتعليمات والتوجيهات الاحترازية والوقائية لمواجهة فيروس كورونا. ويواظب المولد على إجراء تدريبات لياقية وبدنية بشكل يومي بمنزله في المدينة المنورة بحسب ما كشف لـ"الرياضية"، مؤكداً أنه يلتزم بالبرنامج التدريبي المعد من قبل الجهاز الفني للفريق، واصفاً فترة البقاء في المنزل بأنها فرصة لاكتشاف مهارات جديدة وقضاء أكبر وقت مع الأسرة. وأشار المولد إلى أنه يعمد إلى تنويع برنامجه اليومي ما بين ممارسة الرياضة والتواصل مع زملائه وأصدقائه إضافة إلى مشاهدة مباريات كرة السلة التي يعشقها خصوصاً الدوري الأمريكي للسلة "NBA".

صور التقطت أمس لنادر المولد لاعب فريق العدالة الأول لكرة القدم أثناء التدريبات بمنزله في المدينة المنورة عقب تعليق النشاط الرياضي بسبب فيروس كورونا (صورة خاصة بالرياضية)

جابر

يعتمد الصباحية

صورة التقطت أمس لجابر عسيري لاعب فريق الوحدة خلال التدريبات بمنزله في جدة (صورة خاصة بالرياضية)

المدينة المنورة ـ سعود الحبيشي

يواصل جابر عسيري مهاجم فريق الوحدة الأول لكرة القدم تدريباته بشكل منتظم في الفترة الصباحية ضمن برنامجه اليومي في منزله عقب تعليق النشاط الرياضي بسبب جائحة فيروس كورونا.

وذكر لـ"الرياضية" جابر أن تدريباته لا تختلف كثيراً عن بقية زملائه في الفريق، موضحاً أنه تشتمل على أداء تمارين اللياقة وتعقبها تدريبات الإطالة وتقوية عضلات البطن وفقاً للبرنامج المعد من قبل الجهاز الفني للفريق الذي يتابع التدريبات يومياً ويطلع على مدى تنفيذ اللاعبين للبرنامج اليومي.

الصامطي يستعد ببرنامج تقوية

خميس مشيط - عبدالرحمن أبو محروس

وأوضح لـ"الرياضية" الصامطي أن التدريبات تشتمل على إجراء تمارين تقوية العضلات والتدريبات المهارية، مشددًا التزامه التام بالبرنامج المعد من قبل الجهاز الفني للفريق للحفاظ على بنيته الجسمانية ولياقته البدنية.

يحرص عبدالله الصامطي لاعب فريق ضمك الأول لكرة القدم على المحافظة على الجوانب اللياقية منذ تعليق النشاط الرياضي بسبب فيروس كورونا، وذلك بأداء تدريبات يومية في منزله في جدة.

صورة التقطت أمس لعبد الله الصامطي لاعب فريق ضمك يؤدي تدريبات اللياقة بمنزله في جدة (صورة خاصة بالرياضية)

العنزي..

قهوة.. وبلايستيشن

الرس ـ فهد البطاح

يكسر غلاب العنزي لاعب وسط فريق الحزم الأول لكرة القدم الروتين في منزله بتنويع برنامجه اليومي عقب تعليق النشاط الرياضي بسبب جائحة فيروس كورونا. ويخصص العنزي جزءاً من وقته لأداء تدريبات اللياقية والمرونة بهدف المحافظة على اللياقة والوزن، كما يساعد على الأعمال المنزلية من طبخ وغيره، إضافة إلى إعداد القهوة ومتابعة الأفلام عبر "نتفلكس" والدخول في تحديات مع بعض زملائه وأصدقائه في لعب البلايستيشن عن بعد.

صورة التقطت أمس لغلاب العنزي لاعب فريق الحزم أثناء متابعته فيلمًا في منزله (صورة خاصة بالرياضية)

آل مشلوي:

نتابع اللاعبين بـ«واتساب»

أبها - حسن ذبيان

أبلغ "الرياضية" ناصر آل مشلوي إداري فريق أبها الأول لكرة القدم أن الجهاز الفني للفريق يتابع تدريبات اللاعبين في منازلهم خلال الفترة الراهنة عن طريق "واتساب".

وأضاف مشلوي أن اللاعبين يواصلون تدريباتهم بشكل يومي في منازلهم حسب البرنامج المعد لهم عقب تعليق النشاط الرياضي بسبب جائحة فيروس كورونا، مشددًا على حرص الجهاز الفني بقيادة التونسي عبد الرزاق الشابي وعبد الله السليمانى المعد البدني على التواصل مع اللاعبين ومعرفة احتياجاتهم خلال هذه الفترة.

ونوه مشلوي باهتمام إدارة النادي برئاسة الدكتور أحمد الحديثي، مؤكداً على أهمية التدريبات المنزلية حتى يكون اللاعبون في كامل الجاهزية عند استئناف النشاط الرياضي.

أبها قبل تعليق الدوري		
لعب: 22	فاز: 9	تعادل: 3
خسر: 10	سجل: 32	استقبل: 39
تتيك نظيفة: 3	النقاط: 30	المركز: 9



قدّم الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم الدعوة إلى اللاعبين الهواة لتحقيق أحلامهم باستعراض مهاراتهم عبر شاشة ملعب ويمبلي، أحد أكبر ملاعب العالم، في

ظل حالة العزل التي تعيشها بريطانيا بسبب جائحة كورونا، حيث كان هؤلاء الهواة، يمارسون كرة القدم في ساحات المنازل الخلفية. وفي ظل إغلاق الملاعب لم يعد في الإمكان الاستمتاع بمهارات هؤلاء اللاعبين،

لكنّ الاتحاد الإنجليزي حث المشجعين على نشر مقاطع فيديو تحت وسم "كرة القدم تبقى في المنزل". وسيتم اختيار مجموعة من المهارات لعرضها في شاشة ملعب ويمبلي العملاقة.



عدنان جستنية
@Adndn_Jas

أبطال الدوري

و«استثناءات» لا مفر منها

من حق الهالابين المطالبة باستمرار دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين من منظور مرتبط بجهد وتفوق يرغبون أن يتوج بتحقيق اللقب، "ولكن" من "يضمن" عقب كل "المتغيرات" الفنية والنفسية أن الفريق سيواصل انتصاراته ويستمر في القمة، خاصة أن المنافس التقليدي النصر قادر على اللحاق به وانتزاع الصدارة، وحصد اللقب ذلك أن فارق النقاط ليس ذلك الكثير.

– في المقابل من حق النصراوين أن يكون لديهم ذات الطموح والرغبة من مبدأ أن الفرصة ما زالت أمامهم متاحة بنسبة لا تقل عن الهلال، مثلما حدث بالموسم الماضي فلربما يتكرر نفس السيناريو ويتصدر النصر ويحافظ على لقبه "ولكن" أيضا السؤال يتكرر مرة ثانية من "يضمن" للنصراوين بلوغهم هذا الهدف، فظروف الموسم المنصرم اختلفت تماماً عن الموسم الحالي، لعلها تأتي لمصلحة الهلال. – بطبيعة الحال لن أتجاهل بطولة دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للدرجة الأولى وأحلام فريقين من حقهما المطالبة بعدم إلغاء الدوري واستمرار المنافسة حتى آخر جولة لتحديد من يصعد "ولكن" نفس الشيء لم يحسم من "البطل" ووصيفه خاصة أن فارق النقاط متقارب جداً بين أربعة أندية.

– سقف الطموح عند أندية تبحث عن اللقب وأخرى تأمل المشاركة في البطولة الآسيوية، وأندية حلمها الصعود إلى دوري الكبار وأخرى تخشى الهبوط، ليس من حقي ولا من حق أي شخص مصادرتة "ولكن" الاستثنائية هنا محل استخدامها لا يقارن بكل الاستثناءات السابقة وفق منطق حدث "استثنائي"، وضع مسيرورة الكرة السعودية في مازق "زمني" يستدعي منهم التراث في اتخاذ القرار للخروج من هذه الأزمة بـ"أقل الخسائر" الممكنة.

– إنن نحن أمام أزمة حقيقية تعرف بمسمى وياه "كورونا" وبسببها تجاهلنا تماماً "الماضي" وأصبح جل اهتمامنا وتركيزنا على "الحاضر" ومواجهة "مستقبل" بات يوصف بزمن "ما بعد كورونا"، والذي "شئنا أم أبينا" سيبقي حال وضعنا الرياضي "أسيراً" له فترة من الزمن وليس نحن فقط إنما العالم أجمع بأسره سيكون حتماً أسيراً لواقع اقتصادي "لا مفر" منه ووضع "اجتماعي" سيظل تحت سيطرة مخاوف مرعبة، حتى إن تم القضاء على هذا الوباء أو اكتشاف دواء للحد من انتشاره وخطورته.

– أكتب هذا التوضيح تقديراً لجماهير عديدة منها "سخط" وثار غضبا وأخرى عاتبت على مقالتي الأخير، عنوانه "نسوا الدوري، لا هلال ولا نصر"، أمل أن تكون الصورة عندهم وضحت فما أسطره هنا ليس اختياراً لنادي الاتحاد الذي أشجعه، إنما ينشد المصلحة العامة، فالمصلحة العليا للوطن فوق كل الاعتبارات.

التقليص

يستثني الشبان

شجهاي . الفرنسية

اقترح الاتحاد الصيني لكرة القدم على الأندية، تقليص رواتب لاعبيها ومدربيها، بنسبة 30 في المئة، لتخفيض النفقات في ظل أزمة فيروس كورونا، مع استثناء الصاعدين الشبان والموظفين العاديين أصحاب الدخل المنخفضة.

وأوضحت صحيفة "الشعب" اليومية أمس، أنَّ الاتحاد الصيني ينتظر ردّ أندية دوري النخبة، والدرجتين الثانية والثالثة. وكان من المقرر انطلاق الدوري الصيني في 22 فبراير، قبل تسبّب تفشي الوباء في فرض تعليقته إلى أجل غير مسمى.

كوريا الجنوبية تنطلق

سول . الفرنسية

بدأت الأنشطة الرياضية في كوريا الجنوبية، في العودة للملاعب، بعد شهرين من التوقف بسبب تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد، وذلك بعد قرار من السلطات المختصة، الأسبوع الماضي. وخاضت أمس بعض فرق القدم والبيسبول وغيرها من الفرق الاخرى مباريات تحضيرية، استعداداً لموسم تأخر انطلاقه لمدة وأوضح المتحدث باسم رابطة الدوري الكوري الجنوبي لوكالة فرانس برس، أن برنامج الدوري الفصل تتم مناقشته بين الأندية.

ولن يتم السماح لأي مشجع بالحضور إلى الملعب، فيما سيكون وجود الصحافيين محدوداً.



صورة التقطت أمس من مباراة استعراضية في البيسبول في سول العاصمة الكورية الجنوبية إيداً بعودة النشاط الرياضي في البلاد بعد فترة توقف بسبب تفشي فيروس كورونا (الفرنسية)

تنهي العزلة الأوروبية

«ويفا» يعقد سلسلة اجتماعات من أجل اتخاذ موقف موحد

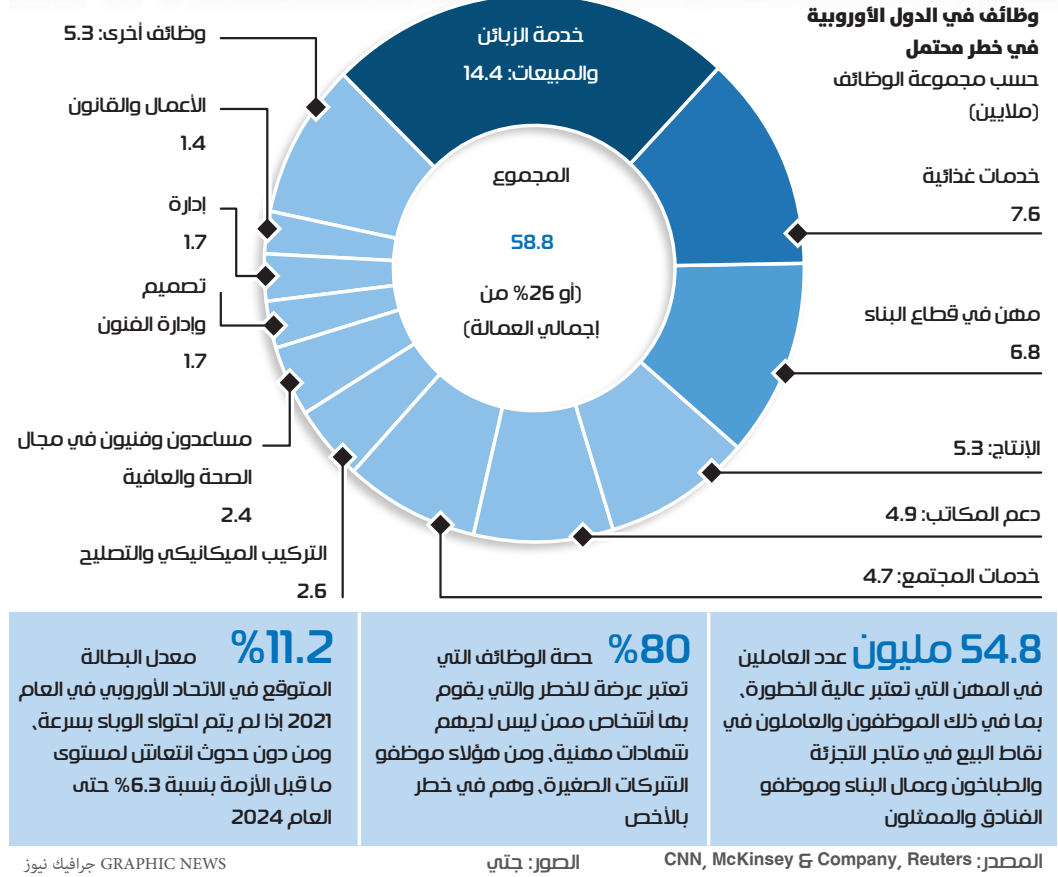
قرارات اتخذها الاتحاد الأوروبي	17 مارس:	تأجيل نهائيات كأس أوروبا 2020	15 مارس:	إيقاف دوري الابطال والدوري الأوروبي	1 أبريل:	1 مايو:
الموعد المقترح الجديد:	صيف العام المقبل 2021	الموعد المقترح الجديد:	الموعد المقترح الجديد:	الفترة من 29.3 أغسطس المقبل	عرض سيناريوهات عدة لكيفية استئناف النشاط	عودة محتملة لـ "يونانسيا"

وأوضح الاتحاد الأوروبي، أنه سيجتمع بعد ذلك عبر الفيديو، صباح غد، من أجل "تقييم الوضع، ومناقشة آخر التطورات فيما يتعلق بتأثير جائحة فيروس المستجد على كرة القدم الأوروبية". وقال مصدر مقرب من الاتحاد الأوروبي: إن "يويفا، يعمل على سلسلة من السيناريوهات المحتملة". مضيفاً "لكنّ لن يتقرّر شيء في نهاية اجتماع الخميس، لأنه لا يزال مستحيلًا بالنظر إلى كل الشكوك حول عملية التفكيك للعزل التام".

ألمانيا، التي من المرجّح أن تتسأّف بطولتها مايو المقبل دون جمهور، أو إلغائه مثل بلجيكا، وإسكتلندا اللتين تنتظران الضوء الأخضر من الاتحاد القاري لاتخاذ القرار بهذا الشأن. وعقد الاتحاد أمس اجتماعاً مع الدول الأعضاء أصدر فيه "توصية صلبة" من أجل انهاء المسابقات المحلية في البطولات القارية التي توقفت بسبب فيروس كورونا المستجد. ومن المقرّر عقد اجتماع آخر اليوم مع الرابطة الأوروبية للأندية، ورابطة الدوريات الأوروبية.

الوظائف في أوروبا معرضة للخطر بسبب فيروس كورونا المستجد

العاطلون عن العمل في أوروبا يمكن أن يزيد عددهم إلى الضعفين تقريباً في الأشهر المقبلة، بعدما أصبح ما يصل إلى 59 مليون وظيفة في خطر بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد. وفقاً لتقديرات شركة الاستشارات ماكينزي





د. حافظ المدلج
Hafez_AlMedlej

لنتنصر

معا

لا صوت يعلو على “كورونا” منذ أسابيع، حيث يسيطر هذا الوباء على جميع الأحاديث، ولعلها المرة الأولى في تاريخنا الحديث الذي يجمعنا موضوع واحد يتحدث به الجميع من مختلف الأعمار والفئات، وكأننا نشعر للمرة الأولى بالعائلة الكبيرة التي تسمى العالم، ولعلكم تتفقون معي أن “كورونا” عدو الجميع بلا استثناء ولذلك علينا أن نتعاون تحت شعار “لنتنصر معا”.

في كل أنحاء العالم يفكر الناس في كل العالم، نحن في “السعودية العظمى” نتابع أرقام أوروبا ومنتظر مؤتمر “ترامب” اليومي ونراجع تطورات الوباء الذي يسمى “كوفيد 19”، يشغلنا حال الناس الذين امتلأت مستشفياتهم وتتعاطف مع أولئك الذين تنقصهم أجهزة التنفس ونحزن مع تزايد أعداد المصابين في أي دولة دون تمييز، فيزيد يقيننا بقولة “لنتنصر معا”.

تبدلك حكومتنا الرائعة جهوداً مميزة لكافة القطاعات وفي مقدمتها الصحة والأمن والتعليم التي تواجه الأزمة وكأنها على غفور متعددة لمواجهة عدو شرس لا يرحم، فالصحة تتولى القيادة بكل الأسلحة الممكنة من الطواقم الصحية والأجهزة الطبية ووسائل الكشف وبحوث الأوصال، بينما يتولى رجال الأمن مهمة حمايتنا من أولئك الذين لا يطبقون تعليمات البقاء في البيوت والتباعد الاجتماعي، في حين يقوم قطاع التعليم بالتأكد من إكمال المناهج وتحقيق نواتج التعلم وتجهيز الطلاب للمرحلة القادمة في حياتهم، وتتعاون في ذلك جميع قطاعات الدولة الأخرى كل في مجاله، فالتجارة توفر لنا جميع السلع خصوصاً مع قدوم شهر رمضان المبارك، والمالية تقود السفينة الاقتصادية في هذا البحر المتلاطم، والنفط تواجه حرب أسعار أثارت جنون العالم، وغيرها من القطاعات تعمل جنباً إلى جنب متمسكة ببدءاً “لنتنصر معا”.

تغريدة tweet:

لكي يتحقق هذا الانتصار نتمنى أن نعمل جميعاً “بالعنى الحرفي لكلمة جميعاً” بلا استثناء في مواجهة هذا الوباء الذي حيز عقول العلماء قبل الحكماء، فليس هناك شخص مهما علا شأنه يستطيع أن يقدم لنا الحقيقة الكاملة للمدعو “كوفيد 19”، ولذلك نحن مطالبون بالعمل الجاد على تنفيذ كافة التعليمات التي تقدمها لنا وزارة الصحة، فلن نستطيع الانتصار إلا بالتعاون الكامل من كامل الأفراد الذين يعيشون على أرض “السعودية العظمى”، فإخلال شخص واحد بمنظومة العمل يخل بالعمل كله، والأمل كبير بأن ننتصر معاً بإذن الله، وعلى منصات التعاون الكامل لنلتقي.

ألمانيا

تنتهي دوري اليد

قرار إنهاء دوري اليد

إلغاء البطولة قبل 7 جولات من نهايتها
إعلان تي.تي.إتش.دبليو كيل بطلاً
25 مليون يورو خسائر متوقعة
حظر التجمعات عجل القرار

شتوتجارت . الألمانية

أنهت رابطة الدوري الألماني لكرة اليد، أمس، موسم اللعبة، بسبب أزمة وباء كورونا، معلنة تتويج نادي “تي.تي.إتش.دبليو كيل” بطلاً للمسابقة. وكانت المنافسات، على مستوى الدرجتين الأولى والثانية، قد توقفت في مارس الماضي، والآن توصلت الأندية الـ36 في الدرجتين، إلى اتفاق على عدم استئناف المنافسات. وتقرر استخدام مُعامل رياضي خاص لحسم البطل، مع عدم هبوط أي فريق. وتعليقاً على القرار، قال أوفه شونكر، رئيس رابطة الدوري: “أغلب الأندية كانت قد فقدت الأمل في الموسم على أي حال”.



عاد فريق ريد بول سالزبورج النمساوي إلى تدريباته بعد انقطاع دام ما يقارب 6 أسابيع مستفيداً من قرار حكومة بلاده بتخفيف قيود الإغلاق العام المفروض للحد من انتشار فيروس كورونا. وراعى الفريق في مستهل عودته عدة ضوابط احترازية من بينها التدريب في مجموعات صغيرة والحفاظ على مسافة التباعد الآمن بين كل لاعب وزميله.. وفي الصورة التي التقطت أمس يقود رالف نيومان أخصائي التأهيل تدريب مجموعة من لاعبي سالزبورج

ملعب مقترحة لاستكمال البريميرليج

جنوباً ويمبلي تويكنهام	وسطاً هاوثورنس سانت أندراس	شمالاً هيلزبره إيلاند رود
------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

تحل أزمة البريميرليج

اقترح بتجميع الأندية في 3 مناطق هربا من كورونا

الرياض . الرياضية

قدّم تقرير صحفي حلاً لتسهيل استئناف منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، يتمثل في إجراء مبارياته على ملاعب محايدة في 3 مناطق مختلفة، وتوزيع الفرق الـ 20 المشاركة عليها، بما يضمن تقليص تحركات اللاعبين والمسؤولين وممثلي وسائل الإعلام، في ظل انتشار عدوى فيروس كورونا.

وحذد التقرير، الذي نشره موقع صحيفة “ديلي ميل” الإنجليزية على الإنترنت، أمس، عدة ملاعب في مناطق الشمال والوسط

”ميدلاندز“ والجنوب، لاستضافة بقية مباريات البطولة.

وحرص دانييل ماتبوس، كاتب التقرير، على استبعاد جميع ملاعب فرق الدوري الممتاز “بريميرليج”، والاستعاضة عنها بأخرى مملوكة لأندية الدرجات الأدنى، أو تلك الخاصة بالمنتخبات الوطنية الإنجليزية، منعاً للاعتراضات.

واقترح التقرير 4 ملاعب في لندن، العاصمة، الواقعة جنوباً، وهي ويمبلي، وتويكنهام، المخصص أساساً لكرة الرجبي، و”ذا فاللي” العائد إلى تشارلتون، وكرايف كوتيج، الملوك لفولهام. واختار لمباريات منطقة الوسط، ملعب هـاوتورنس “وست

الفيروس

يضرب إنتر ميلان

روما . الألمانية

كشف البلجيكي الدولي روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان الإيطالي، عن معاناة أغلب زملائه في الفريق من أعراض فيروس كورونا المستجد، بعد قضائهم عطلة رأس السنة الميلادية.

وأوضح في فيديو عبر شبكة “إنستجرام”، أمس: “كل اللاعبين عانوا من السعال والحمى”.

وأبان أنَّ زميله السلوفاكي ميلان سكرينيار، المدافع، كاد يغيب عن الوعي خلال مواجهة الفريق ضد كالياري في 26 يناير الماضي.

وأضاف لوكاكو: “حصلنا على راحة لمدة أسبوع في نهاية ديسمبر الماضي، وبعد عودتنا أقسم إنَّ 23 من أصل 25 لاعباً عانوا من التعب.. ليست مزحة، لعبنا أمام كالياري وفي آخر 25 دقيقة اضطرَّ سكرينيار إلى مغادرة الملعب، ولم يتمكن من استكمال المباراة، وكاد يغيب عن الوعي”.

وهاجم الفيروس عدداً من لاعبي الدوري الإيطالي، من بينهم روجاني وديبالا وماتويدي ثلاثي يوفنتوس.

ماراثون برلين

يواجه الإلغاء

برلين . الألمانية

أصبح في حكم المؤكد إلغاء ماراثون برلين الشهير، الذي كان مقرراً في 27 سبتمبر المقبل، بعدما قرّضَ مجلس الشيوخ في العاصمة الألمانية، أمس، حظراً على التجمعات حتى أواخر أكتوبر، بسبب فيروس كورونا.

وعلمت وكالة الأنباء الألمانية أنَّ القرار يقضي بحظر تنظيم أي فعاليات، بمشاركة أكثر من خمسة آلاف شخص، حتى 24 أكتوبر المقبل.

وفي الأعوام الماضية، شهد ماراثون برلين مشاركة أكثر من 40 ألف متنافس. والغيت سباقات ماراثون شهيرة، وتأجلت غيرها، كما شهدت سباقات أخرى تقليص عدد المشاركين، في ظل أزمة انتشار وباء كوفيد—19.



صورة التقطت أمس لراشفوردي قوي عضلات ساقه على عجلة رياضية في فناء منزله (حساب راشفوردي على تويتر)

الوباء

يصحح خطأ راشفوردي

لندن . الألمانية

يرى ماركوس راشفوردي، مهاجم فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي، في فترة توقف المنافسات بسبب تفشي وباء كورونا، فرصةً للتعافي بشكل كامل من إصابته في الظهر. وتعرّض راشفوردي لإصابة بكسر مزدوج في يناير الماضي، واعترف بأنه كان ينوي تعجيل العودة، من أجل الاستعداد لبطولة “يورو 2020”، التي كانت مقررة صيف العام الحالي، قبل تأجيلها عامًا. وقال راشفوردي لدونة مانشستر يونايتد الصوتية “بودكاست”: “قبل حدوث الأزمة العالمية، ربما كنت سأعود إلى الفريق منتصف إبريل، أو في نهاية”. وأضاف: “لكن هذا كان تسرعاً بالطبع، إذ إنني لم أكن أرغب في الغياب خلال الصيف”. وتابع: “أشك في أنني كنت سأصبح لائقاً بنسبة 100 في المئة، في يورو 2020، لكن هذا ما كنت أسعى إليه”.



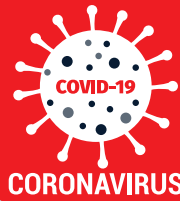
الرياضية

الأربعاء 29 تتعاقب الـ 1441 هـ.
22.04.2020 العدد 11893

فندق «بل إسبيرانس»

- يعدّ منذ ستة عقود نزلاً للسياح
- جرى تحويله عام 1996 إلى فندق بسيط مع غرف أنيقة
- يصل سعر الليلة الواحدة فيه إلى 618 دولاراً في موسم الذروة

www.arriyadiyah.com



المشردون..

حياة ترف في زمن كورونا



بوجوتا

صورة التقطت أمس لعدد من سكان بوجوتا يطهون طعاماً تبرعوا به لجيرانهم غير القادرين على مواجهة ظروف الحياة وسط تفشي وباء كورونا في كولومبيا (رويترز)



جنيف

صورة التقطت أمس للمغربية حفيظة مارسلي 42 عاماً" المقيمة في سويسرا منذ عقد في فندق في جنيف تُخصّص لإيواء النساء والشباب المشردين لمساعدتهم على تجاوز جائحة كورونا (الفرنسية)



بوليناس

صورة التقطت أمس لاختصاصي طبي يجري فحوصات الكشف عن الفيروس التاجي في الشارع في بوليناس شمال كاليفورنيا ملغاً لتفشي الوباء الذي وصل إلى الولايات المتحدة قبل ثلاثة أشهر (رويترز)



ووهان

صورة التقطت أمس لزوجين يحتفلان بذكرى زفافهما في ووهان في الصين بعد عودة الحياة في المدينة الأولى التي ظهر فيها فيروس كورونا إلى طبيعتها عقب حجر صحي استمر 76 يوماً

جنيف . الفرنسية

يكاد سفيان رحمانني لا يصدق ما يحدث له، فبعدما أمضى هذا المراهق الجزائري أعواماً عدة مشرداً في الشوارع، بات يسكن اليوم في فندق من فئة "3 نجوم" في جنيف مع غرفة خاصة به، ووجبات طعام مجانية وسط انتشار وباء كورونا. وقال رحمانني، البالغ 16 عاماً والمقيم في فندق "بل إسبيرانس" وسط جنيف: "أعيش حياة ترف" حالياً. ويبدو سفيان رحمانني سعيداً للغاية بمسكنه المؤقت، إذ

ينعم فيه بـ "راحة تامة"، ويبدى رغبة في البقاء "كامل الحياة" داخله. ورحمانني وصل إلى إسبانيا قبل ثلاثة أعوام بعدما عبر البحر المتوسط بمركب، قبل التوجه إلى باريس، ثم إلى جنيف في مارس الماضي. وتشاطره هذا الرأي نزيلة أخرى حالياً في الفندق، هي المغربية حفيظة مرسلني، البالغة 42 عاماً، التي وصلت إلى سويسرا قبل نحو عقد من الزمن، إذ قالت: "نشعر بالارتياح حقاً هنا. كل شخص في غرفته".

وخلال مارس الماضي، وفي ظل إلغاءات الحجزات بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، قرر مدير الفندق استقبال المشردين، ووضع 20 غرفةً في تصرف نساء مشردات، و11 غرفة أخرى للقصر غير المصحوبين على غرار سفيان رحمانني ممن لا تتوفر لديهم إمكانية تقديم طلب لجوء في سويسرا بموجب التشريعات الأوروبية. وأوضح آلان مولي، مدير الفندق "هم ينامون على الأسرّة والوسائد نفسها، ولديهم أجهزة التلفزيون عينها، كما أنهم يستمتعون كثيراً بخدمة الإنترنت اللاسلكي".



دعا أندريس مانويل لوبيز الرئيس المكسيكي العصابات الإجرامية في البلاد إلى وقف العنف في ظل تفشي فيروس كورونا الذي أصاب 7497 شخصاً وتسبّب في وفاة 650 آخرين.. وتعاني المكسيك من أعمال عنف كبيرة منذ أعوام ترتبط بشكل كبير بالعصابات الضالعة في تهريب المخدرات وعمليات الخطف والابتزاز إذ سجّل البلد الواقع في القارة الأمريكية في العام الماضي نحو 100 جريمة قتل يومياً.. وفي الصور التي التقطت أمس مندوب بلدية في ولاية مكسيكو يسلم عدداً من السكان قسائم يمكن استبدالها بمواد غذائية في سانتا ماريا جاجالبا على بُعد 80 كيلومتراً من مكسيكو سيتي.. وتبدو سيدة تنسوق بقسيمتها (الفرنسية)



مكسيكو

انهيار

أضخم طيران في العالم

بريزبين . الفرنسية

أوضحت شركة "فيرجن أستراليا"، التي تعاني من ضائقة مالية، أمس، أنها قرّرت التوقف عن الدفع، لتصبح بذلك أضخم شركة طيران في العالم تنهار بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد. وبقيت الشركة في إشعار للبورصة الأسترالية، أنها تعتزم الاستمرار في تشغيل رحلاتها الجوية على الرغم من أن مصيرها أصبح في أيدي حراس قضائين. وقال بول سكورا، الرئيس التنفيذي للشركة في الإشعار: "قرارنا يتعلق بتأمين مستقبل مجموعة فيرجن أستراليا، والخروج من أزمة كوفيد 19". وأضاف أن "أستراليا في حاجة إلى شركة طيران ثانية، ونحن مصمّمون على مواصلة الطيران".

أديليد



صورة التقطت أمس من منطقة تسجيل الوصول التابعة لشركة فيرجن في مطار أديليد في أديليد مغلقة بعد انهيار الطيران العملاق (الفرنسية)

«أوبر» توصل السلع

نيويورك . الفرنسية

كشفت منصة "أوبر" عن خطط لتوسيع خدمات تسليم سلع البقالة، ومنتجات المتاجر والمطاعم في إطار استجابتها لإجراءات العزل المرافقة لانتشار فيروس كورونا المستجد. وأوضحت الشركة العملاقة في مجال سيارات الأجرة، أن الخدمة الجديدة "أوبر دايركت"، ستركّز على تسليم السلع المتاحة في متاجر البقالة، والأكشاك في المناطق التي جعل التباعد الاجتماعي وعوائق أخرى من التبضع فيها عملية صعبة. وقالت الشركة، ومقرها سان فرانسيسكو: "رصدنا في الشهر الأخير بحث الناس في العالم عن طرق جديدة للحصول على حاجياتهم بسرعة في المنزل، وهذا ما دفع شركات إلى توفير خدمة أفضل لزيائنها عن بُعد، لذا قررنا توسيع جهودنا في مجال التسليم لتتجاوز المواد الغذائية والبقالة".

نيويورك . الفرنسية

تبنّت الجمعية العامة للأمم المتحدة بإجماع أعضائها الـ 193، أمس، قراراً يطالب بإتاحة "الوصول العادل" إلى "اللقاحات المستقبلية" لوباء "كوفيد 19". ويكشف القرار عن "الدور القيادي الحاسم لمنظمة الصحة العالمية" التي واجهت في الآونة الأخيرة هجوماً غير مسبوق من الولايات المتحدة. والقرار الذي تقدّمت به المكسيك، ودعمته الولايات المتحدة، يتمحور حول الاستجابة الصحية لفيروس كورونا المستجد.

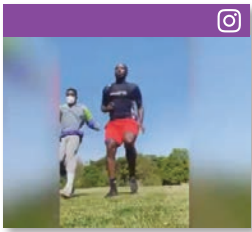
193 دولة تقر «الوصول العادل»

أوبر وكورونا

وسلعت خدمات "أوبر إيتس" بالتعاون مع مطاعم جديدة

تجهز خدمة جديدة لتسليم الرزم الشخصية "أوبر كونيكت"

الخدمة متاحة في 25 مدينة في أستراليا والمكسيك والولايات المتحدة



بخرق قرار التباعد الاجتماعي . ونشر اللاعبان اعتذارًا من خلال بيان نشره حساب النادي عبر "تويتر"، قالا فيه: "ندرك أنه بصفتنا لاعبي كرة قدم لدينا مسؤولية أن نكون قدوة، نعتذر عن عدم تقديم المثال الصحيح هنا.

أورييه يحذف الفيديو ويعتذر

الرياض . الرياضية

حذف العاجي سيرج أورييه، لاعب فريق توتنهام ، مقطع الفيديو الذي نشره عبر حسابه على إنستجرام، الذي ظهر فيه يتدرب مع الفرنسي موسى سيسوكو، زميله، بعد اتهامهما



الرياضية

الأربعاء 29 شتعبان 1441هـ
22.04.2020 العدد 11893

حلم الحياة



وضع البرازيلي دانيال ألفيس، لاعب ساو باولو البرازيلي، عبر حسابه على إنستجرام رسمة له محاط بالكؤوس، فيما علق بقوله: "إن تكون برازيليا هو أن تكون مبدعا.. مقاتلا.. لن تتخلص عن حلم الحياة".

مهارات مختلفة



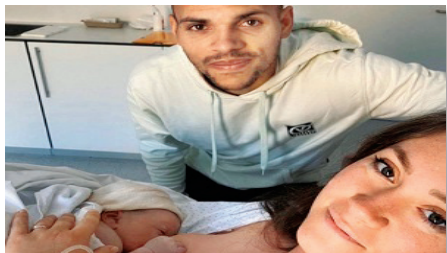
نشر محمد التسلهوب، قائد فريق الهلال الأول لكرة القدم، عبر حسابه على سناب شات، مقطع فيديو لمهارات متابعيه خارج النطاق الرياضي خلال الحجر المنزلي، والتي تمثلت في الرسم والطبخ.

استعراض كلايفرت



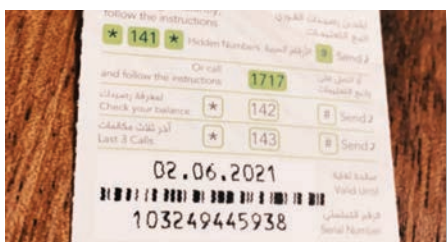
استعرض الهولندي باتريك كلايفرت، لاعب برشلونة الإسباني السابق، مهاراته من خلال مقطع فيديو نشره عبر حسابه على تويتر، حيث حظي بمشاهدات كبيرة من متابعيه بلغت 118 ألفا خلال ساعة.

سعادة كبيرة



تشارك الدنماركي مارتين برايثوايت، لاعب فريق برشلونة الأول لكرة القدم، متابعيه عبر حسابه على فيسبوك، صورة له مع زوجته ومولودهما الجديد، وعلق بقوله: "سعادتنا كبيرة بقدوم فالنتينو.. زوجتي ان نور امرأة قوية، وأنا فخور بها".

مسابقة مهند



نظم مهند عسيري، مهاجم فريق الأهلي الأول لكرة القدم، مسابقة لمتابعيه عبر حسابه على سناب شات، تمثلت في إحضاره كروت شتن ويكتشطها على أن يكون الفائز من يتمكن من إدخالها أولا في جواله.



كورونا

يضاعف نشاط فيسبوك

الاتحاد الأكثر تفاعلا.. والنصر يفضل المحتوى المرئي

الحسابات النشطة في فيسبوك



الرياض . أسعد حسن

شهدت حسابات أندية دوري كأس محمد بن سلمان نشاطا كبيرا في فيسبوك خلال فترة توقف المنافسة بسبب انتشار فيروس كورونا. وكان نشاط الحسابات في السابق منحصرا في نتائج المباريات والتدريبات، فيما بعض الأندية لا تنشر إلا في حالة الانتصارات حيث تغيب مع الخسارة.

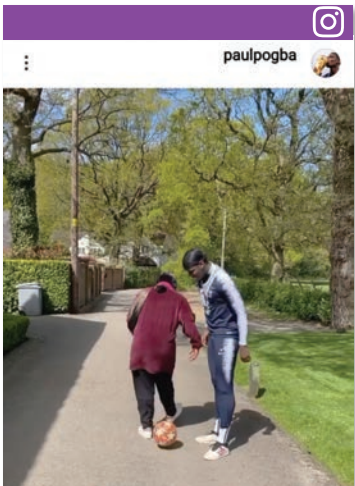
وتضمن محتوى الحسابات خلال الفترة الحالية حوارات مع اللاعبين والتوعية بمخاطر الفيروس والمباريات التاريخية وبرامج المسؤولية الاجتماعية، بجانب الأخبار اليومية المتعلقة بالنادي.

ويعد حساب الاتحاد الأكثر نشاطا من خلال نشره 24 محتوى، أبرزها مقتطفات من المباريات التي حقق فيها



الملك زياية، لاعب الفريق السابق، المشاهدات الأعلى في جميع الحسابات.

البطولات وصور أفرح اللاعبين ولقاءات مع نجوم سابقين، فيما حققت أهداف الجزائري عبد



محاورة بوجبا والدته..

4.7 مليون مشاهدة

فيديو الفرنسي بول بوجبا

مشاهدات الفيديو 4.7 مليون خلال خمس ساعات

6217 تعليقا

الرياض . الرياضية

حقق مقطع فيديو الفرنسي بول بوجبا، لاعب فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي الأول لكرة القدم، التفاعل الأكبر في منصة إنستجرام.

وظهر اللاعب في الفيديو يحاول التقدم بالكرة وسط مراقبة والدته، قبل أن يتمكن من محاورتها وتمير الكرة بين قدميه، فيما علق بقوله: "أحبوا أهلكم، وأمضوا معهم وقتا أطول قبل أن يغادروا هذا العالم". وبلغت مشاهدات الفيديو 4.7 مليون خلال خمس ساعات، بجانب 6217 تعليقا.

يوتيوب الاتفاق..

بطولة بلوت

بطولة البلوت المنظم. الاتفاق المنصة. يوتيوب الفرق. 8 المدة. يومان الوقت. 9 مساء

الرياض . الرياضية

يبث حساب نادي الاتفاق عبر "يوتيوب" عند التاسعة من مساء اليوم بطولة البلوت الأولى، التي تستمر لمدة يومين، بمشاركة 8 فرق تمثل إدارة النادي واللاعبين ورابطة المشجعين.

وأوضح لـ "الرياضية" خالد الناصر، مدير المركز الإعلامي، أن البطولة يتم تنظيمها بالتعاون مع منصة كلنا راعي النادي والمتخصصة في لعبة البلوت، مشيرًا إلى أنه تم تصميم غرفة افتراضية خاصة للمسابقة تحاكي غرفة ملابس اللاعبين بهوية اتفاقية.

وأكد الناصر أن تسمية الفرق على ألقاب النادي المعروفة مثل "فارس الدهناء، والنواخذة، وفخر الشرقية، والكوماندوز"، بينما أبرز المشاركين المهندس خالد الدبل، رئيس النادي، والمهندس حاتم المسحل، نائبه، ومحمد الكويكي، وصالح العمري، وسعد الربيعي، لاعبي الفريق الأول لكرة القدم.



رصد الصحافة

الرياض . الرياضية

بث حساب برشلونة على "تويتر" جميع أغلفة الصحف العالمية التي أشادت بنقل حقوق تسمية كامب نو إلى مؤسسة برشلونة الموسم المقبل للمرة الأولى في تاريخه، من أجل جمع الأموال لمكافحة كورونا. وكانت تغريدة التنازل عن الملعب قد حظيت بتفاعل كبير حيث بلغت الردود 1600، مقابل 3100 ريتويت، و5200 تفضيل.





الرياضة

الأربعاء 29 شعبان 1441هـ
22.04.2020 العدد 11893



سيلفا

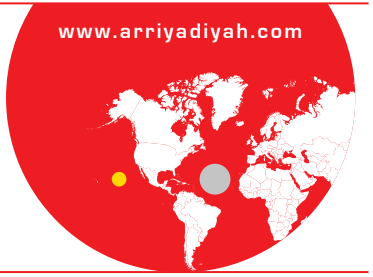
”صن“ الإنجليزية، أمس فإن سيلفا يحظى أيضاً باهتمام أندية إنتر ميامي، الملوك لدافيد بيكهام نجم الكرة الإنجليزية السابق، ويوفتوس وميلان الإيطاليين.

وقضى سيلفا 34 عامًا عشرة أعوام ضمن صفوف مانشستر سيتي منذ انضم إليه في عام 2010، وكان أعلن أن الموسم الجاري سيكون الأخير له مع الفريق، وبحسب ما أوردته صحيفة

فالنسيا يستعيد سيلفا

لندن - الألمانية

يرغب نادي فالنسيا الإسباني في التعاقد مع ديفيد سيلفا لاعب الفريق الأول لكرة القدم السابق، من صفوف مانشستر سيتي الإنجليزي.



www.arriyadiyah.com

برشلونة يتخلى عن كامب نو

النادي الكاتالوني يبيع حقوق اسم الملعب لدعم مؤسسته الخيرية

كامب نو في أرقام

افتتاح أولمبياد
1992

افتتاح مونديال
1982

أشهر الأحداث

أكبر حضور:
120000
«1986»



السعة:
99.354

المالك:
نادي برشلونة

الافتتاح
1957

مدريد - الفرنسية

أعلن نادي برشلونة الإسباني أمس تنازله عن حقوق ملكية اسم ملعب ”كامب نو“ الخاص بالفريق الأول لكرة القدم الموسم المقبل للمرة الأولى في تاريخه، من أجل جمع الأموال لمكافحة تداعيات جائحة ”كوفيد-19“. وقال النادي في بيان إنه ”وافق على التنازل عن حقوق الملكية لموسم 2020-2021 لمؤسسة برشلونة الخيرية “Barça Foundation” من أجل جمع الأموال للاستثمار في الأبحاث الجارية في إقليم كاتالونيا وبقية العالم في إطار مكافحة. وتابع ”سيتم إنشاء صندوق دعم من الدخل الناتج عن البيع

ويمكننا ربما إعطاء الأمل للملايين من الأشخاص حول العالم الذين يعانون جراء هذه الجائحة“. وسبق لبرشلونة أن روج على قميصه لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة ”يونيسيف“ مجاناً ولا يزال لكنه استبدل موقعه من الأمام إلى الخلف. وتحفل مؤسسة برشلونة الخيرية بمرور 25 عامًا على تأسيسها، وتساعد حاليًا أكثر من 1.6 مليون طفل على تحسين حياتهم من خلال التعليم وبرامج لمنع العنف والاندماج الاجتماعي، بالنسبة إلى هؤلاء الأطفال، الذين أصبحوا ضحايا غير مباشرة لهذا الوباء.

وسيتم تخصيص جزء منه لمشروع مكافحة ”كوفيد-19“ بقيادة الرعاة أنفسهم، وسيتم توزيع الباقي على المشاريع الأخرى التي يتم تطويرها بالتوازي“. وأضاف البيان أن عملية البدء في البحث عن بائع جديد ستبدأ في الأسابيع القليلة المقبلة. وسيحتفظ الملعب الذي يتسع لـ 99 ألف متفرج وهو الأكبر في أوروبا بتسمية ”كامب نو“ إلى جانب اسم الراعي الجديد. وقال جوردي كاردونر نائب رئيس النادي ”أن تكون أكبر مؤسسة رياضية في العالم يعني أن نقبل هذا التحدي بكل ما لدينا.. إذا بإمكاننا أن نلهم مؤسسات أخرى تخوض هذه المعركة،

تفعيل

عقد يونج

ميلانو - الألمانية

يستعد نادي إنتر ميلان الإيطالي لتمديد تعااقده مع الإنجليزي أشلي يونج مدافع الفريق الأول لكرة القدم لمدة عام آخر، بعد أن نال إعجاب أنطونيو كونتي المدرب خلال وقت قصير مع الفريق الذي انضم إليه من مانشستر يونايتد الإنجليزي بعقد مدتي لمدة ستة أشهر. وشارك يونج 34 عامًا في سبع مباريات مع إنتر ميلان قبل أن يجري تعليق منافسات كرة القدم بسبب تفشي وباء كوفيد-19. وذكر صحيفة ”جارديان“ الإنجليزية أمس أن الإنتر يستعد لتفعيل بند في العقد يتيح التجديد مع يونج لمدة عام.

الريال

يتمسك ببيل

مدريد . الألمانية

بات من المؤكد بقاء الويلزي جاريث بيل ضمن صفوف فريق ريال مدريد الإسباني الأول لكرة القدم، على الرغم من علاقته المتوترة بالفرنسي زين الدين زيدان المدرب. وذكرت صحيفة ”صن“ الإنجليزية، أمس، أن النادي أبلغ اللاعب، الذي يتقاضى 650 ألف يورو أسبوعيًا، بأنه سيسعدهم استمراره مع الفريق، إذ لا يزال يتبقى عامان في عقده. وتابعت أن افتقار النادي إلى الأموال في ظل أزمة كوفيد-19، إضافة إلى تكلفة تطوير ملعب ”سانتياجو برنابيو“ وقدرها 500 مليون يورو، أديا إلى تعليق إبرام أي صفقات كبيرة.

فواتير:

– ينص قانون ”قراقوش“ على أنه يسمح للأندية بإقامة الدعاوى ضد الإعلاميين والتشهير بهم في حال الثبوت وأما الإعلامي فلا يجب أن يعلن حتى كسبه لقضية ضد أي ناد ”جبل واد“. – الأندية صنع البشر والقوانين يكتبتها البشر وذات البشر من يمنح الأندية حق التشهير بالبشر، ولا يسمح للبشر بالتشهير بأندية صنعها البشر.. فهل يعقل هذا يا بشر؟ ”غاب تحكمه الأنياب“.

ديفيس

يكسب ثقة الباباري

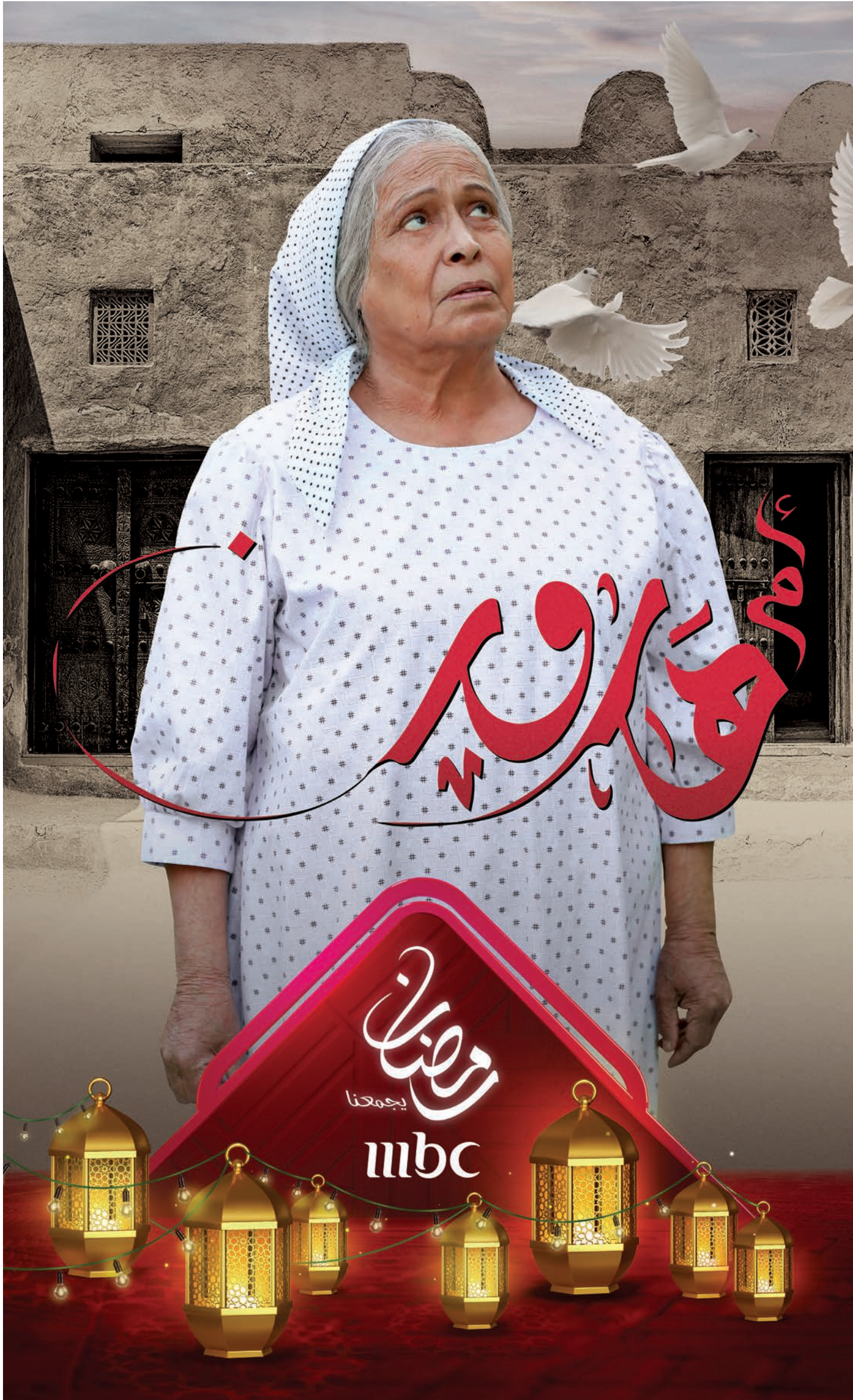


صورة التقطت أمس الأول لديفيس يحمل قميصه بعد تمديد العقد (المركز الإعلامي - بايرن ميونخ)

ميونيخ - الفرنسية

دولار لضم اللاعب في مطلع 2019، والذي يعد أصغر لاعب يمثل منتخب كندا بجمر السادسة عشرة، وسجل له 5 أهداف في 17 مباراة. من جهته، قال كارل هاينتس رومينيجه الرئيس التنفيذي للنادي: ”تطور ألفونسو بشكل جيد واستحق تمديد عقده بمستوياته الرائعة“.

أكد نادي بايرن ميونيخ الألماني، تمديد عقد الكندي ألفونسو ديفيس لاعب وسط الفريق الأول لكرة القدم عامين إضافيين إلى 2025. وفي 31 مباراة خاضها مع بايرن هذا الموسم، سجل ديفيس هدفًا ولعب 8 تمريرات حاسمة. وأنفق النادي 13 مليون



إلغاء للمهرجان، على الرغم من المخاوف الصحية*.
وأضاف أن في تصريحاته أنه ليس هناك خطة
للاشتراك مع مهرجان "كان" في تنظيم فعالية
مشتركة، كما كان يفكر رئيس المهرجان الفرنسي.

الرغم من تداعيات فيروس كورونا المستجد.
وقال روبرتو سيكيو، رئيس المجموعة الأم
للمهرجان "بينالي فينيسا" لوكالة الأنباء الإيطالية
"أنسا" أمس الأول: "إنه لن يكون هناك تأجيل أو

«فينيسيا» في الموعد

لوس أنجليس - الرياضية

أكد منظمو فعاليات مهرجان فينيسيا السينمائي
"البندقية"، المضي قدماً في ترتيبات إطلاق المهرجان
في موعده المقرر من 12-22 سبتمبر المقبل، على



الرياضية

الأربعاء 29 شعبان 1441هـ.
22.04.2020 العدد 11893

TOP
10

حصلت ثلاثة أفلام من سلسلة
ملحمة ستارز وورز "حرب النجوم"
على مراكز في قائمة العشرة الأكثر
دخلًا في التاريخ لأفلام المغامرات
Adventure Movies حسب تصنيف
الموضوعات. وسجلت إيرادات بلغت
4.474 مليار دولار. فيما ضمت
القائمة خمسة أفلام للرسوم
المتحركة أبرزها ذا ليون كينج.

01

ستار وورز 7

الإنتاج: 2015

الإيرادات

2.068 مليار



02

ذا ليون كينج

الإنتاج: 2019

الإيرادات

1.656 مليار



03

فروزين 2

الإنتاج: 2019

الإيرادات

1.450 مليار



04

هاري بوتر أند ديثلي

هالوس 2

الإنتاج: 2011

الإيرادات

1.341 مليار



05

ستارز وورز 8

الإنتاج: 2017

الإيرادات

1.332 مليار



06

إنكريدبلز 2

الإنتاج: 2018

الإيرادات

1.242 مليار



07

مينيونس

الإنتاج: 2015

الإيرادات

1.160 مليار



08

ذا لورد أوف ذا

رينجز 3

الإنتاج: 2003

الإيرادات

1.120 مليار



09

حرب النجوم 9

الإنتاج: 2019

الإيرادات

1.074 مليار



10

توي ستوري 4

الإنتاج: 2019

الإيرادات

1.073 مليار



ياسمين:

لص بغداد سرقني

الممثلة المصرية تتحدث عن الصعوبات ومشاركتها مع الفيشاوي

حوار: حنان الهمشري

قررت الخروج من عباءة الأدوار الرومانسية،
وباتت تميل أكثر إلى التنوع، وأداء مختلف
الشخصيات ببراعة تامة، فباتت الوجه
المفضل لكثير من المخرجين.
ياسمين رئيس الممثلة المصرية تحدثت
لـ "الرياضية" عن القلق الذي تعيشه
عقب كل عمل ناجح، وعثورها على ضالتها
في "لص بغداد"، وفيلمها الجديد "جارة
القمر"، وغيرهما من الموضوعات.

01

المقربون منك يشيرون إلى حالة القلق
التي تعيشينها كلما حققت نجاحًا.. لم
هذه الحالة؟

ثقة الجمهور فيّ تزيد من المسؤولية وتجعلني
أحسب خطواتي المقبلة بتركيز شديد للحفاظ
على ما وصلت إليه. وهذا الشعور تمامًا عما وصلت
كل عمل فني جديد أقدم عليه، على الرغم من
ثقتي في اختياري واقتناعي التام بكل عمل
أقدمه.

02

هل تشعرين بأنك وصلت إلى النجومية
التي تحلمين بها؟

بصدق شديد الطموح لا يتوقف لدى الإنسان،
فكلما حقق جزءًا من أحلامه يسعى إلى المزيد
في المستقبل، لكنني راضية تمامًا عما وصلت
إليه حتى الآن وفخورة بما قدمته، والشيء
الأهم هو حب الجمهور واحترامه لي وثقته في
كل عمل فني أقدمه.

03

مقابل ما تعدينه مكاسب حققتها.. هل
خسرت شيئًا؟

خسرت الوقت.. أنا في حالة تنقل وسفر من
مكان إلى آخر للتصوير الذي يستغرق ساعات
طويلة.. الفن لا يتيح لي أن أمارس حياتي
بشكل طبيعي، لذا أستغل أي إجازة أحصل
عليها للسفر الذي أعشقه من أجل الترويح عن
نفسي.

04

فيلم "لص بغداد" حقق نجاحًا كبيرًا في
دور العرض.. ما الذي حمّك للمشاركة
فيه؟

كنت أبحث عن شخصية سلمى في الأعمال
التي عرضت سابقًا علي حتى عثرت عليها
في "لص بغداد" الذي سرق قلبي بعد قراءة
السيناريو. وسلمى شخصية مثقفة جمعت بين
الكوميديا والتراجيديا، لديها انفعالات خاصة
وحساس كبير وتحب المغامرة. حقيقة الشخصية
أشعرتني بحالة من الإشباع الفني.

05

هل واجهتك صعوبات أثناء التصوير؟

قمت بتحضيرات بدنية ونفسية قبل التصوير،
وساعدني فيها متخصصون، فهناك مشاهد
للغرق والدخول في المقبرة وغيرها، وهي من
أصعب المشاهد التي أدتها خلال مسيرتي.

06

الفيلم كان اللقاء الأول الذي جمعك مع
محمد إمام والمخرج أحمد خالد موسى
فكيف كانت أجواء العمل بينكم؟

محمد إمام شخصية تحب عملها ومحترف
وخفيف الظل ومتواضع ومتعاون جدًا، وكذا
الحال مع بقية طاقم الفيلم. أما المخرج فكانت
تجربتي معه رائعة، إذ استطاع أن يقدم كل
الفنانين بشكل جديد تمامًا.

07

هل تعود من جديد ياسمين لأفلام
المهرجانات مع "جارة القمر"؟

هو فيلم مهم، وأعتقد أنه سيحقق ردود فعل
قوية عند عرضه، فهادي الباجوري المخرج
يهتم دائمًا بتقديم أعمال جديدة تحظى باحترام
الجمهور والنقاد، كم أنني أفضل المشاركة في
أفلام ذات قيمة تستطيع المشاركة في المهرجانات
والمنافسة على الجوائز.

08

الكثيرون متفائلون بوضع السينما ويرون

أهم أفلامهما:

لص بغداد

2020

بلاش تيلوسني

2018

شيخ جاكسون

2017

البحث عن أم كلثوم

2017

"هيبتا"

2016

من زهر راجل

2015

فتاة المصنع

2014

صنع في مصر

2014

أنها بدأت تتعافى من جديد هل أنت
منهم؟

بكل تأكيد.. السينما تعافت كثيرًا وأصبحت
وأعدة والأفلام التي عرضت أخيرًا تؤكد أن
المنتجين خرجوا من النفق المظلم الذي كانت
تسير فيه.

09

ما الذي تشعرين بأنك اكتسبته من الفن؟

التمثيل دفعني إلى تطوير نفسي كإنسانة
وتحديث طريقة تفكيري باستمرار، وهي أمور لا
تتيحها أي مهنة أخرى، كما أنها تجعلني مشغولة
ومهمومة بمشكلات المجتمع حولي وتجسيد
أدوار تناقش قضاياها.

10

تردد عن مشاركتك لأحمد الفيشاوي في

فيلم "الحارث" ما صحة ذلك؟

نعم هذا صحيح.. ويشارك معنا في البطولة
أسماء أبو اليزيد وعمرو عبد الجليل وهو من
إخراج محمد نادر. وأجسد فيه شخصية زوجة
الفيشاوي الصحافي، الذي يدفعها إلى الإدمان
بسبب خياناته.

«بات مان»

يتراجع أمام الفيروس

لوس أنجليس - الرياضية

أجبر إغلاق دور العرض حول العالم، بسبب جائحة كوفيد-19،
شركة استوديوهات وورنر برذرز الأمريكية، على تأجيل إطلاق عدد
من أفلامها ومن بينها فيلم "بات مان" لمارت ريفيس المخرج.
وبحسب مجلة "هوليوود ريبوتر" فإن الفيلم، الذي يقوم ببطولته
روبرت باتينسون وكان من المقرر عرضه في 25 يونيو 2021، عدل
موعه إلى الأول من أكتوبر من العام ذاته.

وباتت الاستوديوهات الرئيسة في
أمريكا مجبرة على إعادة ترتيب
روزناماتها لأشهر مقبلة، لاستيعاب
الكلم الكبير من الأفلام التي كان من
المفترض عرضها في موسمي الربيع
والصيف.

كما أُلغيت "ورنر برذرز"
إطلاق "سوبرمان" و"ذا
ميني سينت أوف نيويورك"،
من 25 سبتمبر المقبل إلى
مارس 2021.
أما فيلم "كينج ريتشارد"
لوليل سميت فتأجل أيضًا
من 25 نوفمبر المقبل إلى 19
نوفمبر 2021.



رياض المسلم

@riyadhmusallam

حبس البدن

وتحرير العقل

يقول النجم السينمائي دينزيل
واشنطن في فيلمه "فلايت"
قبل أن تنزل شارة النهاية، عندما
تم توقيفه: "في السجن أصبحت
حرًا".. يرمي الممثل المثقف إلى
أن عقله تحرر عندما بات في القفص
الفولاذي وأطلق العنان لتفكيره
بعكس ما كان عندما كان طليقًا في
الخارج..

نحن في منازلنا ملتزمون متحدون
لمواجهة وباء كورونا وهو إجراء
احترازي يجنبنا خطر التعرض لهذا
المرض، الأيام تمرّ متشابهة لدى بعضنا
ولغة التأفف تعلو شيئًا فشيئًا.. هم
يرون أن السعادة في الخارج وأن المنزل
بالنسبة لهم سجن لا يحتملون البقاء
وسط جدرانهم..

الشخص مثلًا عليه أن يستغل فرصة
مكوته في المنزل، ويحوّل طاقته
الحركية التي افتقدها إلى قدرة عقلية
ويحرر أفكاره ويراجع حساباته
ويخطط لمستقبل أفضل، ففي الأيام
العادية لا يمكن أن يأخذ قسطًا من
الراحة للتفكير والتدبر فدائمًا ما تكون
أفكاره حبيسة بسبب دوامة العمل
اليومي، وجسمه يتنقل من مكان إلى
آخر حتى تحول إلى آلة، فتمرّ عجلة
الحياة سرّية أمامه يحركها جسمه
وعقله هامد..

في السفر يقول: "أنا أبي أستجم"
وأجلس أفكر بعيدًا عن دوامة العمل
وضغوطات الحياة.. يمدّ رجله على
شواطئ المالديف، وبجانبه عصير
البرتقال في الكأس بمظلة صغيرة..
ويبدأ يفكر ويندب حظه لماذا فعل هذا
التصرف؟ وأين تفكيره عندما نفذ
مشورة غيره؟.. ويطلق العنان لتفكيره
الذي تحرر من أجل أن ينقله إلى
مستقبل أفضل ولكن سرعان ما يقطع
حبل أفكاره بدخوله في صخب أو مطعم
أو مغامرة تعيد تفكيره إلى السجن من
جديد.. ويدب النشاط في جسمه..
العالم بعد وباء كورونا أن يكون
كما كان قبله.. أمور عدة ستتغير في
اعتقادي إلى الأفضل، هنا أتحدث عن
أمور نفسية واجتماعية بعيدًا عن ما
يخص عالم المال والاقتصاد، فندرك
بأن الجائحة الجديدة بعد كوفيد 19 هي
الركود الاقتصادي الذي سيجتاح العالم
بعد زوال الأزمة..

نحن في فرصة علينا أن نغتنمها بأن
نكون في منازلنا ملتزمين ولا نغادرها
لحين القضاء على الوباء وتعود الحياة
إلى طبيعتها ولكن أفكارنا متحررة،
فعقلك يفكر خارج الجدران ليصنع لك
مستقبلًا أفضل وتعيد حساباتك في كل
أمور حياتك، فمن مثلًا من دون أخطاء،
ومن مثلًا لا يريد أن يعيش حياة مليئة
بالإنجاز والعطاء.. هذه الأمور لن تتم
إلا بالتفكير الصحيح والمتأنّ،
يقول سبحانه وتعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ
مَا يَفْعَلُ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بَأَنفُسِهِمْ)..
لنستثمر الفرصة وننطلق بعقولنا خارج
البيوت ولنلتزم بأبداننا.



روبرت

باتينسون

فيلم
في الذاكرة

مايستك ريفر.. الأداء المثالي



الإخراج	الإنتاج	Mystic River	البطولة
كلينت إيستوود	2003	شون بن- تيم روبنز - لورنس فيشبيورن	
الإيرادات	الميزانية		
157 مليون دولار	30 مليون دولار		

الرياض - الرياضية

حصد الفيلم الأمريكي
"مايستك ريفر" Mystic River
من إنتاج عام 2003،
نجاحًا فنيًا كبيرًا بفضل
الأداء التمثيلي والإخراجي
الراقي، إذ نال ستة ترشيحات
أوسكار، حصل منها على
جائزتي أفضل ممثل لشون
بين وأفضل ممثل مساعد
لتيام روبنز، فيما خسر جوائز
أفضل ممثلة مساعدة ومخرج
وفيلم. والفيلم يحكي قصة
ثلاثة أصدقاء يلتقون بعد
مرور 25 عامًا، بعد مقتل ابنة
أحدهم في حادث مأساوي.
ويتم تكليف أحد الأصدقاء
الذي يعمل محققًا في الشرطة
بالتحري حول القضية. وحفل
الفيلم بالكثير من الأحداث غير
المتوقعة التي نسجها كلينت
إيستوود المخرج بقلب من
الإثارة.

بلكونة

الرواية العذبة المذبة: ما الذي كان ينقص "جون دومينيك بوبي"؟ وأجاب: كل شيء!، كل شيء "تقريبًا"!، لولا أنه وعبر الإرادة، الإرادة، تمسك بهذه الكلمة الأخيرة المقوسة: "تقريبًا"!.

– فتحت هذه الـ"تقريبًا" عجائب!، إذن، بقي له أشياء: أنف ورثة للتنفس، وبلعوم لتلقي الغذاء، ورمش العين اليسرى لكتابة رواية، يقرأها شخص مثلي، يشتكي ملل البقاء في البيت ورتابة حياة العزل، فيخجل ويستحي من ربّه الكريم، ثم من نفسه، ويعيد ترتيب أوضاعه، يُعدّد ما بقي له، فيقول: الحمد لله، بقي لي كل شيء، بقي لي ما لا يُحصى من النعم، فتتبدد الوحشة، وتقفز الرتابة ساحبة ذيل مللها من الشباك!، أسمع وقع ارتطامها بالقاع، وأضحك!.

لكل عضلة في جسمه، عدا عضلات العينين!.

– ليتحدث معنا، ليحكي حكايته، نجح بعد مشقة، وبمساعدة صادقة من محبيه، في الوصول إلى طريقة عجيبة: تُعرض أمام عينه الحروف، وعند الحرف المناسب يُغمض عينه!، كل كلمة تحتاج إلى أربع أو خمس غمضات!، لكنها كانت الطريقة الوحيدة الممكنة للتعبير، وهذا ما كان!.

– الرغبة في الحياة، في التواصل مع الآخرين، قادته إلى صناعة هذه الشيفرة الخاصة للتعبير، على ما بها من خدوش وما لها من إشكاليات ومصاعب: "لم يكونوا متساوين كلهم أمام الشيفرة" وهو الاسم الذي نطلقه على طريقة ترجمة أفكاره، عاشق الكلمات المقاطعة و"السكرابل" لهم الأفضلية، والبنات أشطر من الأولاد!.

– قالت لي المكتبة، التي رمت لي بأوراق هذه عبارات برائحة التسويق!، قلبي يقول لي: الريح ليس بحاجة ترويح!.

– لا أندري لماذا شعرت بمناداة هذه الرواية الصغيرة لي في هذا الوقت بالذات. تمت تلبية النداء، ورحلت أقرأ. لقيتني أمام شخصية تقرر مجابهة واقعا وعزلتها وضعف حيلتها، بإصرار لا يمكنه إلا أن يكون مُحفّزًا، ومستقرًا للطاقة!، وبارادة لا يمكنها إلا أن تُخجل كل ملول متأفف!.

– لم تكن جملة "الرواية التي كتبت برمش العين اليسرى" مديحًا بنكهة الشعر للعمل. كانت جزءًا لا يتجزأ من العنوان!، بطل الرواية، المؤلف نفسه، شاب مشلول كليًا، من رأسه إلى أخمص قدميه. الاسم الطّبي لحالته "متلازمة المنحسب"، واختصارها "م.م"!، حالة يكون فيها المريض، وأعيًا لكل ما يحدث ويدور حوله، مع شلل تام

المكتبة ليست جمادًا، ولا يمكن لها أن تكون كذلك. المكتبة تشعر وتحسن، بل تنهض للمساعدة وقت الحاجة!، من الصعب إقناع من لم يجرب محبة الكتب بذلك. لكني جربتُها وخبرتها، وأحكي لكم عن آخر "فزعاتها" لي:

– في ضيق العزل الذي نعيشه جميعًا هذه الفترة، قفز لي كتاب ولقيته بين يديّ فجأة. كان موجودًا في المكتبة منذ زمن، لكنه، فيما يبدو، أجل مناداته لي انتقاءً لوقت يدري أنه آت، وقد أتى!

– رواية صغيرة لجون دومينيك بوبي، بعنوان "بذلة الغوص والفراشة: الرواية التي كتبت برمش العين اليسرى"!

– كنت أظن ذلك إطراءً شعريًا لها، وهو ما لا أرتاح إليه متى ما وجدته على أغلفة الكتب!، شيء ما يمنعي عن تلك الكتب التي أجد على أغلفتها



فهد عافت
@fahadaafet1

www.arriyadiyah.com

الرياضية

ARRIYADIYAH

الأربعاء 29 شعبان 1441هـ
22.04.2020 العدد 11893

عباس: «فيفا» لا يتدخل في المحتوى

من تصريح المحامي الرياضي الدولي	العقوبات	العقود المبرمة بين اللاعب	لوائح الاتحاد الدولي لم تنطرق إلى تصريحات اللاعبين
جدة - عبد الغني عوض	أوضح التونسي علي عباس، المحامي في القضايا الرياضية الدولية، أن "ظهور اللاعبين عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو السوشال ميديا أمر تحدده لوائح الأندية، وليس للاتحاد الدولي لكرة القدم أي علاقة في	هذا الأمر، ولا يوجد نص صريح أو لوائح لدى "فيفا" تتعرض لهذا الأمر". وأضاف عباس لـ"الرياضية": "عقود اللاعبين يوجد بها كل ما على اللاعب أو له فيما يخص علاقته وكذلك التصريحات الإعلامية، وأيضًا هناك لائحة عقوبات حددها النادي ووقع عليها اللاعب، فإذا خرق اللاعب تلك اللائحة	وارتكب بعض المخالفات وجب توقيع العقوبة عليه من قبل إدارة النادي". وتابع: "من حق النادي توقيع العقوبة اللازمة على اللاعب في حال ارتكابه أي تصريح مسيء للنادي بعد الرجوع إلى بنود العقد المبرم بين الطرفين، ولائحة العقوبات ولوائح الاتحاد الدولي ليس فيها أي إشارة لتلك الأمور .

الأساطير
تحدث

لعبت مع بعض العظماء في مسيرتي الكروية مع المنتخب البرازيلي والأندية.. لكن رونالدو يعد من أفضل من لعبت معهم، يأتي بعده رونالدينيو.

كاكا
لاعب البرازيل السابق

الرياضة
في معلومة

تأسس نادي نيوكاسل الإنجليزي عام 1892، ويعد سابع أكثر الأندية الإنجليزية تحقيقًا للبطولات.

حالات
جديدة



على الرغم من الحجر المنزلي الذي تعيشه معظم دول العالم بسبب تفشي وباء كورونا، إلا أن بعضهم يحاول ممارسة الرياضة بالقرب من المنازل وسط احترازاات وقائية.. وفي الصورة التي التقطت أمس الكيني إبراهيم هارون مدرب التنس يقدم دروسًا للأطفال على سطح مبنى سكني بعيدًا عن الشوارع المزدحمة في مدينة نيروبي التي داهمها وباء كورونا (أسوشيتد برس)

رجال الأمن

يواصلون تطبيق الإجراءات الاحترازية

الرياض . الرياضية

تواصل جميع القطاعات في كافة مناطق ومدن ومحافظات السعودية العمل، من أجل تنفيذ أمر منع التجول من الساعة الثالثة مساءً حتى الساعة السادسة صباحًا، وذلك في إطار الإجراءات الاحترازية المتخذة للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.

وشملت أعمال القطاعات الأمنية الطرق الرئيسية ومداخل الأحياء والتقاطعات والميادين، إضافة إلى متابعة تنفيذ منع الدخول والخروج في تلك المناطق والمدن والمحافظات، التي شهد الكثير منها هطول أمطار غزيرة أمس.

حفل زفاف

يخلف 80 مصابا بكورونا

تونس . الألمانية

كشفت الدكتورة نصاف بن علي، عضو لجنة مكافحة فيروس كورونا المستجد في تونس، عن إصابة أكثر من 80 شخصًا بالعدوى في حفل زفاف في إحدى مناطق الجنوب التونسي.

وقالت نصاف وهي رئيسة المرصد الوطني للأمراض الجديدة، إنه تم حصر 89 إصابة مؤكدة حتى الآن في حفل زفاف واحد.

أبو ظبي

تطلق "منصة الترفيه"

المنظم

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة في أبو ظبي إطلاق مبادرة #StayCurious، وهي منصة إلكترونية مبتكرة للاستكشاف الافتراضي، توفر للجمهور في جميع أنحاء العالم سلسلة من المحتويات التعليمية والترفيهية. وتمنح المنصة تجربة تفاعلية شاملة باستخدام تقنية الـ360 درجة، التي تتيح للمستخدمين إجراء جولة افتراضية تنقلهم من منازلهم إلى عالم من المعرفة والترفيه والمناظر الخلابة.

المنظم

لقاء محمد عبده

المنظم
وزارة الثقافة
التطبيق
إنستجرام
التوقيت
الساعة 10 م
الأربعاء



فنان العرب يطرب أهل المنازل

الرياض . هديل البريك

يحل محمد عبده، فنان العرب، اليوم، ضيفًا على منصة وزارة الثقافة عبر تطبيق "إنستجرام"، لمدة ساعة كاملة عند الساعة العاشرة مساءً، وذلك ضمن مبادرة ترفيهية أطلقتها الوزارة للترفيه داخل المنازل.



صورة التقطت أمس لرجلي أمن في مدينة بريدة يطبقان قرار المنع وسط هطول أمطار غزيرة (واس)